

تليجرام : هنا سور الأزبكية
أكبر مكتبة رقمية

التَكَيُّف مع صدمات الحياة

جلادينا ماكماهون

تعريب : رنا النوري

مكتبة العبيكان


مجلة
أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية


أهم جروبات على تليجرام
باحثون
هنا سور الأزبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

التَكيُف

مع صَدمات الحياة




أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب
قناة مصر الثقافية و الفنية

التَكَيُّف
مع صَدمات الحياة

جلادينا ماكماهون

تعريب
رنـا النوري

العبيكان
Obeikan

Original title:

COPING WITH LIFE'S TRAUMAS

Copyright © 2000 Gladeana McMahon

الرياض 11452، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص.ب. 6672

Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O.Box 6672, Riyadh 11452, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1423 هـ ـ 2002م

ISBN 9960-40-82-4



ماكماهون، جلادينا

التَكَيُّف مع صدمات الحياة ـ تعريب: رنا النوري

230 ص، 14,5 × 21 سم

ردمك: ISBN 9960-40-82-4

1 ـ السلوك 2 ـ مساعدة النفس في الأزمات

أ ـ النوري، رنا (تعريب) ب ـ العنوان

ديوي 213 22 ـ 3967 رقم الإيداع: 22 ـ 3967

ردمك: ISBN 9960-40-82-4

الطبعة الأولى 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



المحتوى

المحتوى



أهم جروبات علي تليجرام
باحثون
هنا سور الازبكية
غواص في بحر الكتب

الفصل الأول

تفهّم معنى الصَّدمة والإِجهاد

يرد معنى كلمة صدمة في معجم أوكسفورد الإنجليزي Oxford English Dictionary، طبعة سنة 1995 ، بأنَّها هزَّة عاطفية ناتجة عن حادثة مؤلمة، تؤدي أحياناً إِلىٰ اضطراب عصبي. وأصبحت كلمة صدمة ومشتقاتها كلمات متداولة في حديثنا اليومي. ومدلول هذه الكلمة للشخص العادي يعني أنَّها حادثة مأساوية مؤثِّرة فيه، ومسبّبة للإحباط.

أما بالنسبة إِلىٰ من له علاقة بمجالات الخدمات الاجتماعية، فإن مصطلح صدمة ينطبق علىٰ نوع معيَّن وخاص من الحالات. فمختصو الصِّحَّة سيبحثون عن أعراض ومؤشرات ترتبط بحالات كانت قد تعرَّضت لصدمات. وقد جُمِعَت مقاييس اضطراب إِجهاد ما بعد الصَّدمة، في المرجع الإحصائي لتشخيص الاضطرابات العقليَّة، عن جمعية الأطباء النفسيين الأمريكية Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders of the American Psychiatric

Association (DSM IV هو اختصار للطبعة الرابعة من هذا المرجع)، وهو مرجع يعتمده الأطباء حول العالم. والاستشاريُّون والأطباء والمعالجون النفسيُّون، يستعملون المقاييس ذاتها، لتحديد نوع المشكلات النفسيَّة التي يتعرَّض لها مرضاهم.

يرتبط اضطراب إجهاد ما بعد الصَّدمة بعدَّة مؤشرات، وأعراض جسدية وعاطفيَّة ونفسيَّة وسلوكيَّة، يعاني منها الفرد من جرّاء الصَّدمة. ففي حال شمول الحادثة عوامل تهدّد سلامة الشخص نفسه أَو من يحب، أَو في حال كونها ساحقة بالغة القسوة (كشعور الإنسان بخوف شديد أَو يأس غامر)، حينئذ يضع الاستشاري، بعين الاعتبار، احتمال إِصابة الشخص باضطراب إِجهاد ما بعد الصَّدمة (PTSD).

وتجدر الإِشارة إِلىٰ أن هناك وقائع كثيرة لا تتماشى مع المقاييس الموضحة في الـ DSM IV لتشخيص حالات اضطراب إِجهاد ما بعد الصَّدمة، رغم كونها تترك آثاراً مدمِّرة علىٰ المُصاب. تقول الباحثة والطبيبة الأمريكيَّة، الدكتورة راشل يهودا Dr. Rachel Yehuda، في المؤتمر الذي عُقد في بريطانيا لمختصّي العناية بالصحة فيما يتعلَّق بالـ PTSD: «لا يتبع التكوين البيولوجي لجسم الإِنسان ما تنص عليه الكتب المتخصّصة، بل إنه، ببساطة، يتفاعل مع الموقف». أما المصابون بنوبة حزن شديدة فإنَّهم قد يعانون من الأعراض والمؤشرات المصاحبة للـ PTSD نفسها، ولكن لا يمكن أن تعدّ حالتهم صدمةً تبعاً لمقاييس التشخيص المتَّبعة.

وتحدّد لجنة من خيار الأَطبّاء والخبراء النفسيين مقاييس اضطراب إجهاد ما بعد الصَّدمة، وهم يقومون بمراجعة هذه المقاييس مرّة كل خمس سنوات تقريباً، واضعين بعين الاعتبار التطورات في مجال الـ PTSD. ولم يتم إدراج حالة الـ PTSD حالةً نفسيَّة في الـ DSM IV إلاّ في سنة 1980.

ويواجه الشخص العادي يومياً العديد من المشكلات الصعبة، وأحياناً يكون للمشكلات العادية الأثر البالغ عليه. فتعرُّضُ المرأة للضرب أَو الاعتداء الجنسي، أَو فقدانها عزيزاً ما، أَو موت طفلها أَو طلاقها، قد يؤلمها، ويسبِّب لها الاضطراب، وكأنَّها تأثَّرت بكارثة عامة. وكم من شخص أُصيب بفقدان ثلاثة أَو أربعة ممن حوله، ثمَّ فقدان آخر لمنزله أَو عمله! وكما قيل: «تأتي المصائب مجتمعة».

هدف هذا الكتاب هو رؤية مفهوم الصَّدمة من منظور واسع. وبفضل خبرات الأَطبّاء النفسيِّين المتمرِّسين، أصبح من السهل دراسة سلسلة من الأعباء اليوميَّة، إضافة إِلىٰ الإمعان في المفهوم السائد لاضطراب إِجهاد ما بعد الصَّدمة.

لقد عرّف المدير التنفيذي للصحّة والسّلامة الإِجهاد بأنّه «ردّة فعل لما يواجهه الناس من ضغوط زائدة، ومتطلّبات متنوّعة تُلقى علىٰ كاهلهم». الإِجهاد هو نتيجة علاقة معقّدة بين المتطلّبات التي يحتاجها

الفرد، وبين قدرته الشخصيّة لسدّ هذه المتطلّبات، وهذا ما يُسمّى أحياناً بـ «الحبل المشدود». فإذا تخيّلت أنّك تمشي على حبل مشدود مستعيناً بعصاً للتوازن، فعلى أحد جانبي هذه العصا تكمن متطلّباتك الداخلية (توقعاتك، قِيَمك، إلخ)، ومتطلّباتك الخارجية (التغيّرات في المنزل والعمل)، وكلها فُرضت عليك، سواء من نفسك أَو من الآخرين. وعلى طرف العصا الآخر، يكمن تكيّفك مع إمكاناتك الشخصية التي تتكوّن من عدّة عوامل مثل: الصحة البدنيّة والقوّة العاطفيّة والاستقرار المادي والدعم العائلي والاجتماعي. فبيت القصيد يكمن بالحفاظ على التوازن كي لا تتعدّى متطلّباتُك من طرف، إمكاناتِك للتعامل معها من طرف آخر، فإذا تعدّت متطلّباتُنا حدود إمكاناتنا الشخصية، فمن الممكن عندئذ ألاّ نستطيع التكيُّف معها، وتكون بذلك بداية ما هو معروف بالإِجهاد.

يُعَدُّ الضغط عاملاً إيجابياً ومُحفّزاً للفرد؛ فبعضهم يحب أن يُمارس حياته العادية والعمليّة تحت ضغوط من المواعيد والنشاطات. وما يميّز الضغط عن الإِجهاد، هو أننا نشعر بالضغط عندما تتوفر لدينا الإمكانات الشخصية لتلبية متطلّباتنا التي هي من صنع أيدينا. ولكن قد يتحوّل الضغط إلى إجهاد عندما يكون شديداً، أَو مستمراً لفترةٍ طويلة أَو غير كافٍ أَو مفاجئاً، فيخرج عن دائرة السيطرة.

الإِجهاد هو مسألة شخصيّة، حالة ما، قد تكون مصدر ضغط لأحدهم، وغير ذات تأثير على آخر. وقد تشكل الحادثة ذاتها لنا

ضغطاً، ولكننا قد نتجاوزها في زمنٍ ما بسبب تحسّن طرأ علىٰ إمكاناتنا، مما يساعدنا علىٰ التعامل مع تلك الحالة.

أسباب الإجهاد

للإجهاد أَسباب متعددة. فالعمل قد يكون مصدراً أساسياً للإجهاد، حيث يواجه الكثير ضغوطاً زمنية، وتراكماً في الأعباء وعلاقات سيئة بين الزملاء أَو المديرين، مما يؤدي إلىٰ التفرقة والعنصرية، وبالتالي إلىٰ فقدان أصول التفاهم والتواصل في المؤسَّسة ذاتها. وقد يكونون معرَّضين لتغيّرات سريعة ومستمرة، أَو غير مدربين التدريب اللازم لمهام عملهم، أَو لديهم شعور بعدم الاستقرار أَو انعدام الرؤية الواضحة للتطوّر المهني. كما يمكن ملاحظة الإِجهاد في حياتنا الخاصَّة من خلال المشكلات العائلية، أَو التغيّرات والمصائب المعيشية، أَو التغيّرات في حياتنا الاجتماعية، كذلك التباعد بين متطلّبات كل من العمل والمنزل.

ثمة خصائص متعددة تظهر على الذين تعرضوا للإجهاد، وهم ينقسمون إلىٰ أربع فئات: فئة سلوكيّة (ما يفعله الناس)، فئة جسدية (ما يُصيب أجسادنا)، فئة عاطفيّة (كيفيّة شعورنا)، وأسلوب الفرد الفكري. وإليكم بعض المؤشرات والأعراض المعروفة.

خصائص الإِجهاد

جسدية	عاطفية
ضيق في الصدر	التأرجح العاطفي
ألم في الصدر و/أو خفقان القلب	الشعور بالإِثارة والقلق
عسر الهضم	الشعور بالتوتر
اللهثة	الشعور بالغضب
الغثيان	الشعور بالذّنب
الشد العضلي	الشعور بالخجل
آلام وأوجاع	الإِحباط
الصداع	السخرية من الآخرين
طفحات جلدية	انعدام ضبط النفس (زيادة في التوتر والقلق)
تكرار الأمراض والحساسيّة	انعدام الثقة واحترام الذات
إمساك أو إسهال	ضعف في التركيز
زيادة الوزن أو نقصه	الشعور باليأس
عدم انتظام الدورة الشهرية لدى النساء	
الإغماء	
التعب	

السلوك	طريقة التفكير
تدهور في الأداء	«أنا مُخْفِق»
أكثر عرضة للحوادث	«يجب أن أتكيّف»
زيادة في التدخين وشرب الكحول	«لِمَ يتحامل الكلّ عليّ»
زيادة أو انعدام الشهية	«لا أحد يفهمني»
التغير في نظام النوم	«لا أدري ماذا أفعل»
سوء في إدارة الوقت	«لا أستطيع التكيّف»

السلوك	طريقة التفكير
لا وقت للراحة	فقدان المقدرة على المحاكمة
التمتمة	
تجنّب أفراد العائلة والأصدقاء	
ضعف الرغبة الجنسية	
ضعف المحاكمة	
عدم القدرة على إظهار المشاعر، والشعور أنّه مُسيّر	
تفجر المشاعر والمبالغة في ردود الأفعال	
عادات عصبية كالعبث بالأصابع	

ويوضح البروفسور ستيفن بالمر Professor Stephen Palmer، أحد كبار الخبراء في مجال الإجهاد النفسي في بريطانيا، ومدير مركز إدارة الإجهاد النفسي، قائلاً:

لقد كُوِّنت أجسادنا بيولوجياً، وعبر ملايين السنين، بما يُدعى بـ «الاستجابة للإجهاد النفسي»، والمعروف عند الكثيرين بـ «المواجهة أو الهروب». فإذ تعرّضنا لخطر ما، يبدأ جسدنا بالتفاعل مع الموقف بإفراز هرمونات الإجهاد كالأدرنالين Adrenaline والنورادرينالين Noradrenaline والكورتزول Cortisol إلى مجرى الدم مع بعض الأحماض الدهنية والسكريّات.

يساعد هذا الخليط من المواد، الإنسان على أداء الأنشطة التي تتطلّب قوة بدنية فائقة، كالقفز فوق حائط يرتفع سبعة أقدام فراراً من معتدٍ، أو رفع سيارة لإنقاذ طفل، أو المقدرة على مواجهة من يفوقنا

حجماً. فيرتبط الأدرنالين بجزئية الـ «الهروب» من استجابة الهروب أَو المواجهة، بينما يرتبط النورادرينالين عادة بجزئية الـ «المواجهة». ويعمل هرمون الكورتزول كمفتاح تشغيل، أَو إيقاف لاستجابة الإِجهاد؛ ومع ضرورة الاستجابة لنداء الإِجهاد النفسي عند الحاجة إليه، فإنَّه من الضروري أيضاً إيقافه، والعودة إِلىٰ الوضع الطبيعي بعد زوال الخطر. فهرمون الكورتيزول يضعف نظام المناعة، ويعرّض الجسم للالتهابات والحساسية. يعاني بعضهم من حالات خفقان القلب، وانقباض الأوعية الدموية في الجلد، وفي بعض الأعضاء، وتجلّط الدم السَّريع. تتسارع أنفاسنا العميقة، فيتفاعل لذلك مخزون الغلوكوز والدهون الذي يمثّل مصدر الطاقة في الجسم. يزداد التعرّق مع الحساسيَّة، مع زيادة في إفرازات هرمون الإِجهاد والسكريَّات والأحماض الدهنية، ويبدأ الدم بالانحسار من الأطراف (كالأيدي والأرجل) حماية لأعضاء الجسم الحيوية. كل هذه التغيرات تضع الجسم في حالة «تأهب عظمى» فيعمل بأقصى طاقته للتعامل مع الخطر المحدق.

رغم أن الاستجابة للإِجهاد النفسي يعرف عادة بـ «المواجهة أَو الهروب»، فهناك نوع آخر من الاستجابة يُعرف بـ «تبلّد الحسّ»، ويشعر عندها الإِنسان بالشَّلل وعدم القدرة علىٰ الحركة. ولهذا النوع من الاستجابة مكانته الضروريَّة لحماية الإِنسان. فعلىٰ سبيل المثال، يتم تدريب المختصّين الاجتماعيين والاستشاريين وممرّضات الطب النفسي، وكل من يعمل مع الأشخاص المضطربين عاطفياً، علىٰ ضبط النفس، وأن أفضل طريقة لامتصاص حالة صعبة معينة لشخص

غاضب أن يلزموا الهدوء التام، كيلا يتم تفسير أيّة حركة منهم بأنّها عدائية، مما يصعّد موقف الطرف الآخر للقيام بأعمال عنف جسدية. فلزوم الهدوء لدى المختص، مدعاة لهدوء المريض الثائر، وبتراجعه يفتح المجال للمختص، ويعطيه خيارات أوسع للتعامل مع الحالة ـ كالتحدث إليه أو الابتعاد عنه. لذا يمكن اعتبار استجابة «تبلّد الحسّ» استجابة حمائية. وبالرغم من إمكان تعلّم فن الحفاظ على الهدوء، إلاّ أنّه يبقى فعلاً استجابة طبيعية. ويمكن ملاحظة تسخير هذا النوع من الاستجابة في عالم الحيوان، إذ تقوم الفريسة بمراوغة خصمها بسلوكها الاستسلامي.

يعترض البروفسور بالمر، من خلال عمله، العديدُ ممن يواجهون متاعب جسديّة أو نفسيّة أو عاطفيّة بسبب تعرّضهم لضغوط مستديمة. لأن وجود الاستجابة للإجهاد ليس إلاّ للتعامل مع أحداث الحياة ومتطلّباتها، فإن نظام المناعة لدى شخص ما قد يضعف، وقد يتعرّض للأعراض المذكورة أعلاه، في حال كون هذا الشخص في حالة تأهّب بيولوجية مستمرة. بل قد يصل به الحال إلى اكتئاب حاد وانهيار عصبي في الحالات الشديدة. والوجه المشرق من هذا كلّه، إمكان اعتبار فترة الإجهاد رحلةً في حافلة. فإذا استقل أحدنا، خطأ، حافلة غير التي يريد، فإنّه كلما أسرع بإدراك خطئه وتصحيح مساره، كانت رحلة تصحيح المسار أقصر وأسرع. ومن المؤسف أن بعضهم يستمر في ركوب الحافلة الخاطئة إلى نهاية مسارها، وذلك إمّا لإخفاقهم في معرفة قدراتهم، أو لكثرة متطلباتهم الخارجيّة.

وخلاصة الأمر، أنّ الاستجابة للإجهاد أمر مطلوب لبقاء الفرد،

ولكن، وكما هو الحال في كل أمور الحياة، قد يعود الإكثار من أيّ أمر بالضرر، ولو كان هذا الأمر محموداً وطيباً.

في سنة 1967، قام الطبيبان النفسيّان الأمريكيّان توماس هولمز Thomas Holmes وريتشارد راهي Richard Rahe بنشر سلم تدريجي مكوّن من ثلاث وأربعين حادثة من واقع الحياة، يُعَدُّ كل منها مجهداً. وقد عُرفت هذه اللائحة بسلم هولمز ـ راهي للضبط الاجتماعي Holmes-Rahe Social Adjustment Scale. ضُبطت كل حادثة على قدر درجة الشدة المقرونة بها، ثم رُتِّبت تنازلياً وفق الدرجات لكل بند. ويوضح الجدول التالي أشد عشرة بنود مع الدرجات المقرونة لكل حادثة

الحدث من واقع الحياة	الدرجة
موت أحد الزوجين	100
الطلاق	73
الانفصال	65
السّجن	63
موت قريب	63
مرض الشخص أو إصابته	53
الزواج	50
فقدان الوظيفة/ الفصل	47
تسوية الخلافات الزوجيّة	45
التقاعد	45

أضاف هولمز وراهي للائحة المذكورة، حوادث أُخرى، تتفاوت في درجة شدَّتها من عشرين إلىٰ أربعين نقطة، مثل: التعامل مع الأعياد والحمل، والصعوبات الجنسية، والأُمور القضائية، وتغيير المسكن وتغيير المدرسة أَو الكلية، كذلك التغيير في ظروف المعيشة وأوقات العمل وظروفه، إضافة إلىٰ الخلافات الزوجية ورعاية طفل أَو ولادته. واستناداً إلىٰ ما تقوله لوري ڤان سوميرين Laurie Van Someren، مديرة أول شركة بريطانية ومؤسِّسَتها، تطرح نظام التغذية العكسية البيولوجي Biofeedback للتعامل مع الإِجهاد من خارج الولايات المتحدة، وهي شركة ألِف وان Aleph One، فإن التغيير جارٍ لتعديل السلم التدريجي الحالي. وقام المعالِجون النفسيُّون في جامعة إنديانا نورث وست Indiana Northwest University بجمع إحدى وخمسين حادثة من 3000 شخص، وتقييمها علىٰ سلّم من 1 إلىٰ 100. فأضافوا بذلك إلىٰ السلّم التدريجي حالات جديدة معاصرة، مثل رهن المنزل أَو الحصول علىٰ قرض. ويستمر البحث لمتابعة المستجدّات في التفاوت السنّي والعرقي والطبقي.

الفصل الثاني

ما معنى إِجهاد ما بعد الصَّدمة (PTSD)؟

يعتمد البعض على سماع وسائل الإِعلام للإحاطة بما يجري من أحداث مهمَّة، مثل حادثة طائرة لوكيربي Lockerbi أَو مجزرة دانبلين Dunblane أَو حادث التفجير في أوكلاهوما Oklahoma أَو حادثة التسمّم بالغاز في أنفاق طوكيو Tokyo، كذلك مجزرة واكوا Waco، أَو تفجير مبنى سفارة الولايات المتحدة في نيروبي Nairobi، حتى إنَّهم كادوا ينسون أن الصَّدمات لا ترتبط بالضرورة بالكوارث. فهناك أحداث أُخرى تسبِّب الصَّدمات، وتترك آثاراً مشابهة لآثار صدمات الكوارث، مثل: التعرّض للنشل وحوادث السيارات الخفيفة، أَو ولادة متعسّرة، ومثل شهود جريمة قتل أَو سرقة مصرف.

ما الذي يجعل الحادثة مصيبة حادَّة؟

يُصنِّف الاستشاريُّون ذوو الخبرة في معالجة حالات اضطراب وإِجهاد ما بعد الصَّدمة، حادثة ما، على أنَّها «حادَّة أَو مصيبة»، إذا استوفت التالي ذكره:

- تعرّضُ حبيب لأذى شديد أَو موت
- تعرض شخص ما لأذى شديد أَو موت
- الحوادث المقرونة بالعواطف الشديدة
- الحوادث التي تسترعي انتباه وسائل الإِعلام، كالتشهير والتعريض بسمعة الآخرين
- الحوادث التي تهدِّد السَّلامة الشخصيَّة
- الحوادث المسبِّبة لردود فعل عاطفية، آنيّة كانت أَو مؤجلة، تفوق تحمّل الفرد.

تنقسم الحوادث المؤلمة، أَو الصَّدمات، إِلىٰ صنفين أساسيين. الصّنف الأول هو ما يتعلّق بالفرد أَو من فعل آخرين، مثل الشهود أَو المشاركة في قتل أَو تعذيب واغتصاب أَو اعتداء جنسي. كذلك النشل أَو السرقة والحوادث المنزلية أَو الجارية في أماكن العمل، والخطف وعمليات الإرهاب وإطلاق النار والحجز أَو التوقيف، أيضاً؛ حوادث المرور وتصادم القطارات والحوادث الجوية أَو النووية. ويشمل الصنف الآخر الكوارث الطبيعيّة، مثل: عسر الولادة أَو الزلازل والبراكين والعواصف وحرائق الغابات والفيضانات.

تشخيص الـ PTSD

كما ذكرنا سابقاً، لم يتم نشر المقاييس لتشخيص اضطراب وإِجهاد ما بعد الصَّدمة إِلاَّ بعد إدراجها أول مرة سنة 1980 في المرجع

الإحصائي لتشخيص الاضطرابات DSM IV، ولقد تمّت مراجعته ثلاث مرّات منذ ذلك الحين. وما زالت المقاييس المعتمَدة لتشخيص اضطراب وإِجهاد ما بعد الصّدمة حتى تأليف هذا الكتاب كالتالي:

1 ـ يُعَدُّ الشخص معرّضاً لصدمة إذا توفرت فيه ما لا يقل عن حالتين من الآتي:

- تعرُّضه أَو شهوده لتجربة موت أَو تهديد به، أَو تعرّضه لإِصابة خطيرة أَو تهديد سلامته أَو سلامة الآخرين.
- إذا تضمَّنت استجابته الهلعَ واليأسَ والذعرَ.

فارتباط الحادث بعامل أَو أكثر من تلك العوامل دليلٌ على وجود صدمة مؤلمة وحادّة.

2 ـ يستمر الشعور بالصَّدمة لدى الشخص عند تعرّضه لحالة أَو أكثر من الحالات التالية:

- إرغام العقل على تذكّر حادثة ما، إما بالتفكير بها أَو بتخيلها.
- الأحلام والكوابيس المتعلّقة بالحادثة.
- الشعور وكأن الصدمة ذاتها تعاود الحدوث فعلاً وكيفيّة التعامل معها، يعرف هذا الشعور بـ «وميض الماضي».
- معاناة الكرب النفسي لأي إشارة تُذكّر بالحادثة الأصلية.

وحسبما يقول فرانك باركنسون Frank Parkinson، الخبير

البريطاني في موضوع الصَّدمات، وصاحب كتاب ضغط ما بعد الصَّدمة Post-trauma Stress، فإن ردود الأفعال قد تأتي في أي وقت بسبب الآتي:

روائح: البترول، المطاط، المواد المطهِّرة، الرطوبة، العرق، الطعام.

مذاقات: الطعام، الماء، البترول، المشروبات، العرق.

ملموسات: المطاط، المعادن، الجلود، الرطوبة، الماء.

تحدث ردود الأفعال للحوادث غير المتوقعة، أو الواقعة من غير مقدمات أَو إنذار مسبق. فقد تحدث في المنزل أو العمل أو الشارع، أَو في أثناء التسوّق أو الاسترخاء والراحة، ولعدم وجود مبرّرات واضحة لحدوثها، فإنَّها قد تكون في بعض الأحيان مخيفة وساحقة. وتظهر علىٰ من يتعرّض لذلك ردود أفعال نفسيَّة وجسدية مثل التوتر والهلع والخفقان والتعرّق والرجفة.

مثال: إذا اعتدى أحدهم علىٰ زميلته في العمل، تجدها بعد أيام جالسة علىٰ مكتبها متوترة قلقة وشاردة الذهن، وذلك حين بدأت مشاعرها المضغوطة بالظهور.

3 ـ تجنُّبُ كل مُا يعيد ذكرى الصَّدمة ظاهرة طبيعية. ويظهر هذا في تجنّب التفكير والإِحساس بالصَّدمة، والتحدث عن كل ما يتعلّق بها، وفي تجنّب الأنشطة والأشخاص والأمكنة التي تُذكّر بالحادثة.

مثال: تعرّضت سو Sue إِلىٰ حادث في أحد الكهوف، كاد يودي

بحياتها، وبسببه لم تعد تستطيع التعامل مع الأماكن المغلقة، وباتت ترتعد من الظلام، فأبعدت نفسها كليّاً عن كل ما يذكّرها بالحادثة، بما في ذلك الأصدقاء حتى بعد مضي ستة أشهر على الحادثة.

4 ـ من الممكن فقد الذاكرة بسبب بعض الأحداث، وتظهر أَعراض ذلك في الشرود وفقدان الرغبة في ممارسة الأنشطة مصحوبة بالانعزالية (الانفصالية). فيشعر بعض المصابين أنّهم جزء من هذا العالم، ولكن في الوقت ذاته ليسوا منه بل غرباء فيه. فيراودهم شعور بعدم فهم الآخرين لهم، أو عدم القدرة على محبتهم. كذلك قد يُصابون بقصور في الرؤية المستقبلية فيتوقّعون حياة قصيرة، كأن يقول أحدهم: «سأموت قبل بلوغي الثلاثين».

مثال: أُصيب مايكل Michael من جرّاء سقوط بعض الصناديق، التي لم تكن مرصوصة جيداً، عليه، مما أدّى إلى تغيّبه ثلاثة شهور عن العمل، كان يشعر خلالها أن جسمه لن يعود إلى ما كان عليه سابقاً.

5 ـ يضيف فرط النشاط المصحوب بصعوبة في النوم، تعقيداً آخر للأمور. فيجد البعض صعوبة في الخلود إلى النوم أَو النوم ذاته، مما يسبِّب لهم توتراً، وأعراضاً أُخرى، كالتعرّض لنوبات غضب عارمة أَو صعوبة في التركيز. كما يشعرون بنوع من الحذر المبالغ فيه، كأن يتوقعوا المشكلات قبل حدوثها، بل وينتظرون حدوثها.

مثال جاكي Jackie سيدة تتحلى برابطة جأش وهدوء أعصاب. تعرّضت خلال ستة شهور لوفاة العديد من الأقرباء والأصدقاء. بدءاً بأمها التي تُوفيت بعد اكتشاف أنّها مصابة بمرض السرطان، ثم وجدت أباها ممدّداً على الأرض بعد إصابته بنوبة قلبية. وبعدها أقدمت أعزُّ صديقاتها على الانتحار بسبب كربها، وكانت جاكي أوّل من اكتشف جثتها. ومن ثم اكتشف صديق لها أنّه مصاب بمرض مميت، كما أن شريك حياتها لسنوات عشر تركها لعلاقته بامرأةٍ أُخرى. فوجدت جاكي من جرّاء ذلك كله، صعوبة في النوم، فباتت تستيقظ عند الثالثة صباحاً أَو تُصاب بكوابيس، هذا إذا تمكّنت من النوم أصلاً. فأصبحت، وعلى غير عادتها، عدائية الطباع.

PTSD

استناداً إِلى مقاييس التشخيص الحالية للـ DSM IV، يُظنّ إصابة الشخص بالـ PTSD إذا استمرت أَعراضه أكثر من شهر، أَو إذا تسبّبت هذه الأَعراض بالكرب وعدم الانسجام في حياته الاجتماعية أَو العمليّة، أَو في علاقاته الأُخرى كالزوجية والعائليّة أَو مع الأصدقاء وغيرهم.

تُعدُّ الحالة حادة إذا استمرّت مدة شهر، ومزمنة إذا امتدت إِلى ثلاثة شهور أَو أكثر. ولم تزل فترة الشهر للحالات الحادّة موضع نقاش لحين تأليف هذا الكتاب، إذ يطلب بعض المختصين تمديدها إِلى ستة أسابيع. إذ لاحظ هؤلاء أن الكثيرين ممن تظهر عليهم

الأَعراض الاعتياديَّة (الكلاسيكيَّة) خلال شهر، يُظْهِرون تحسُّناً ملموساً خلال ستّة أسابيع، بل وقد يعودون إلىٰ طبيعتهم.

إن تأخّر ظهور أعراض الصَّدمة أمر طبيعي، وهو مماثل للصدمة المتأخرة. فقد تظهر بعض الأعراض المذكورة آنفاً، أَو كلّها، بعد ستة شهور أَو سنة من وقوع الحادثة، حتى ولو تعامل المصاب ببطولة في أثناء الحادثة. فعلىٰ سبيل المثال، من الطبيعي أن يظهر شخص تعرّض لكارثة طبيعيَّة، في برنامج تلفزيوني خلال أيَّام أَو أسابيع من الحادثة، ليتحدَّث بعفوية عن تجربته. ولكن، وبعد مضيّ سنة علىٰ الحادثة، تجده منهاراً مغموراً بالكرب بلا سبب واضح.

لم يتم اعتبار الـ PTSD حالة طبية إلاَّ منذ زمن قريب. وكما ذكرنا سابقاً، فقد جرى تعديل مقاييس التشخيص الطبيَّة الرسميَّة ثلاث مرّات منذ سنة 1980. لذا فإنَّه من الممكن، ومن خلال الأبحاث في السنوات القادمة، أن يطرأ تعديل، فتزداد قائمة المقاييس في الـ DSM IV. فهناك العديد من الحوادث لم تُدرج بعد في قائمة الـ PTSD، علماً أنَّها تسبِّب الأَعراض نفسها، مثل الولادة والاعتداء الجنسي.

من هم المهدَّدون؟

يتساءل الكثيرون عمّن هم أكثر عرضة للإِصابة بالـ PTSD، بَيْدَ أننا لم نستطع الحصول علىٰ جوابٍ شافٍ حتى زمن تأليف الكتاب. فعملية تحديد من هم أكثر عرضة للإِصابة استحوذت علىٰ فكر الكثير من الأَطبّاء والمعالجين النفسيِّين. ويوحي العديد من الأَبحاث حالياً

بأن بعض العوامل pre-disposing تلقى تجاوباً عند بعض الأَشخاص دون الآخرين، وقائمة هذه العوامل موضحة في نهاية هذا الفصل.

وكما أن هنالك دلائل تشير إِلىٰ حدوث تغيرات كيميائية في الدَّم تحدث مباشرة بعد الصَّدمة، مما يضفي دلالة علىٰ من هو أكثر عرضة للإِصابة بالـ PTSD من غيره. فقد أثبتت التجارب أن لدى المصابين بالضغوط نسبة عالية من هرمون الكورتيزول في دمهم، مقارنة بالمصابين بالـ PTSD الذين لديهم نسبة أقلّ من هذا الهرمون. لذا فقد يكون ممكناً استنباط طُرق لمراقبة مجموعة من التغيّرات في كيميائية الدم، أَو حتى ردود أفعال جسديّة متفاوتة بعد حدوث الصَّدمة، ويمكن استخدام هذه المعلومات لمعرفة من هم أكثر عرضة للإِصابة بالـ PTSD.

يعتقد الباحثون حالياً أن من يُدرج في التصنيف التالي، أقل قابلية للتعامل مع الصَّدمة من غيره:

- إذا مرّ بطفولة صعبة، كأن يكون ضحية اعتداء.
- لديه قريب مصاب باضطراب نفسي أَو كان قد أُصيب به.
- إذا كان مصاباً باضطراب نفسي أَو بكرب أَو تعرّض تباعاً للعديد من الصَّدمات.
- لديه دعائم مختلّة.
- إذا كان يعاني من ضغوط شديدة.
- إذا تعرّض لصدمة شديدة.
- لدى عائلته ماضٍ مع الـ PTSD.

الفصل الثالث

الأَعراض الشائعة لإِجهاد ما بعد الصَّدمة: التعايش مع وميض الماضي والتهيؤات والأفكار التي تقتحم الذهن واضطرابات النوم

تحدِّد الجداول التالية أهم أَعراض ما بعد الصَّدمة المعروفة.

من صفر إِلىٰ 72 ساعة بعد الحادثة

أعراض جسديَّة	أفكار وتهيؤات
صدمة	هل كان بإمكاني المساعدة؟
غثيان	لِمَ أنا؟
برد	ماذا حدث؟
رجفة	يجب إعلامهم بالأمر
ظاهرة التبول اللاإرادي	لا يمكن أن يكون صحيحاً
لا مبالاة	يجب الاتصال بالشرطة/ الإسعاف/ الدفاع المدني
خفقان القلب	لا أفهم ما يحدث

أعراض جسديَّة	أفكار وتهيؤات
إثارة حالات سابقة كالأزمة الصدرية	ما زلت حياً
إغماء	من سيحضر الشاي
صداع	لا أصدّق ذلك
صعوبة في النوم	صورة مُقحمة عن الحادث
	كوابيس

عاطفيّة	سلوكيّة
غضب	أثر موتي على أصدقائي وعائلتي
حزن	تغيّرات طفيفة في السلوك
شعور بالذنب	تجنّب المرور بمكان الحادث
شعور بالإخفاق	البكاء
ثورة	سلوك غير مألوف
إنكار	العودة للعمل
ارتياح	الانشغال
لامبالاة	زيادة الشهية أو قلّتها
خوف	تصرفات غير لائقة
	التحدّث أو التراجع
	الاعتماد على الأدوية
	قلّة التركيز

72 ساعة إلىٰ ستة أسابيع بعد الحادثة

جسديّة	أفكار/ صور
اضطرابات في النوم	لا أستطيع التوقف عن التفكير بالأمر
قلّة تركيز	إلىٰ متى سيستمرّ الحال؟
صداع/ توتّر	لا أحد يفهم ما حدث
إجهاد	كان من الممكن أن أموت
تقلبات في نظام النوم	كان من المحتمل أن أقتل أحداً
طفح جلدي	يجب عليّ/ كان لزاماً عليّ
تغيرات في درجة الحرارة	العالم ليس بآمن
حساسيّة مفرطة	سأُجَنّ
نوبات ذعر	لن تعود الحياة إلىٰ ما كانت عليه
معاودة حدوث حالات سابقة	لماذا أنا؟
كالأزمة الصدرية	من الممكن تكرار الحادث
	كوابيس
	تهيؤات مُقحمة عن الحادثة
	ومضات من الماضي

عاطفيّة	سلوكيّة
الغضب/ ملامة الغير	العُزلة
اليأس	المبالغة في حماية العائلة
فقدان حبيبٌ/ خسارته	تجنّب الناس/ الأماكن/ التلفاز/ المذياع
الإخفاق	مشكلات بسبب قلّة الأكل والشرب
الارتياح	التداوي
الخوف	سلوكيّات غير مألوفة كالصراخ
القلق	المبالغة في العمل
الذعر	سهولة الترويع

ستة أسابيع إلى ستة شهور بعد الحادثة

جسديّة	أفكار/ تهيؤات
اضطرابات في النوم	هل ستتحسن حالتي؟
نوبات ذعر	من الممكن أن أفقد وظيفتي
أعراض إجهاد مزمنة	إنني معرّض للفناء
معاودة حدوث حالات سابقة،	من الممكن تكرار ما حدث
كالأزمة الصدريّة	ومضات عن الحادثة (صور من الحادث)
اضطرابات معويّة	صور عن الموت
شعور بالكرب	تصرفات غير لائقة
حسد	تقلّبات في الشهيّة
خسارة/ حزن	تدهور في العلاقات
شعور بالغضب	تغيير في نمط الحياة
شعور بالذنب/ الخجل	تفادي الجميع/ الهلع
	العزلة
	تعاطي عقاقير موصوفة
	الإكثار من التدخين

ومن المحتمل استمرار الأعراض وردود الأفعال السّابق ذكرها ستة أسابيع أَو ستة أشهر أُخرى.

أَعراض إجهاد ما بعد الصّدمة
ما بين ستة أسابيع إلى سنة

من الممكن ظهور أيٍّ من الأَعراض السابقة بعد مرور ستة أسابيع

إلىٰ سنة من الحادثة. كما قد تظهر بعض الأنماط كتكرار بعض حالات الذعر والخوف، لتصبح مألوفة واعتيادية. ومن المحتمل أيضاً في بداية الأمر، تأخّر ظهور ردود الأفعال، فقد ينجو أحدهم من آثار الصَّدمة حتى بعد مضيّ سنة علىٰ الحادثة. وتُعَدُّ الحالة «مُتَأخِّرة الظهور» إذا بدت الأعراض بعد ستة أشهر، أو أكثر، من الحادثة.

قد تثير الأحداث وذكريات حدوث الصَّدمات ردودَ الأفعال، كما قد تخمد ردود الأفعال لدى بعضهم سنوات عدّة. شهدت سنة 1995 الذكرى الخمسينية ليوم الإنزال المظلّي VE Day، ولقي هذا الحدث تغطية إعلامية متميّزة، مما أدّى إلىٰ إثارة الكثيرين ممن شاركوا في الحرب العالمية الثانية، وتعرّضوا بسببه لكرب حاد.

خصائص إضافيّة

إضافة إلىٰ خاصيّة وميض الماضي التي قد تظهر علىٰ شكل كوابيس، هناك خاصّيتان أساسيتان أخريان غالباً ما تُصاحبان هذه الحالة. انظر لاحقاً إلىٰ كيفيّة التعامل مع وميض الماضي، التهيؤات والصُّور المُقحمة، وصعوبات النوم.

التجنّب

قد يتجنّب البعض كل ما يذكرهم بالحادث من أشياء أو أشخاص. وقد يعاني هؤلاء من فقدان القدرة علىٰ التركيز والشعور بالعزلة، أو حتى انعدام المشاعر والعواطف، وربما ينسَون شعور

الحب الذي كان لديهم قبل الحادثة. ويتجنَّب الكثير التفكير بالمستقبل بحجة اقتراب أجلهم.

الإِثارة

تزداد حساسية البعض تجاه الأصوات فيسهُل ترويعهم، مما يؤثِّر علىٰ قدرتهم في تقبّل طبيعة العمل والحياة الأسرية، فيكربهم سماع صوت طبيعي كصوت لعب الأطفال. وتؤدي هذه الحساسية المفرطة إِلىٰ الأرق، أو إِلىٰ الشعور بالخطر، فيصبحون أكثر حيطة وحذراً.

أعراض عامّة

هناك أَعراض قد تظهر بعد شهور أَو سنين من الحادثة، وقد تظهر في أثنائها.

الإِنكار

قد يرفض أحدهم طلب العون بسبب إنكاره وقوع الحادث أصلاً، فيجيب عند سؤاله عن حاله بعد وقوع الصَّدمة بأنَّه «في أحسن حال».

بعض الأَفعال المستحبَّة وغير المستحبَّة

إليك لائحة ببعض الأَفعال المستحبّة والأُخرى غير المستحبَّة لمساعدة من يعاني من الصَّدمة بشكل عام، وإِجهاد ما بعد الصَّدمة بشكل خاص.

الأفعال المستحبّة

عبِّر عن مشاعرك

تحدّث عمّا حدث كلما احتجت إلىٰ ذلك

ابحث عن فرصة لمراجعة تجربة الحادثة

اطلب المساعدة من الأصدقاء والزملاء

استمع بطريقة ودِّيَة إلىٰ من يريد التحدّث معك

قم بنصح زملائك وإرشادهم إلىٰ أماكن الحصول علىٰ المساعدة

عِش حياة عادية قدر الإِمكان

حافظ علىٰ برامجك اليوميّة

قُدْ سيارتك بحذر

كن حذراً في منزلك

الأفعال غير المستحبّة

اللجوء للمسكرات والتدخين، وغير ذلك، لإخفاء مشاعرك

الابتعاد عن العمل ـ ابحث عن المساعدة بدلاً من ذلك

إرتداء قناع الغضب وسرعة الانفعال لإخفاء مشاعرك

كتم المشاعر

الخوف من طلب المساعدة

اعتبار مشاعرك دلائل ضعف

وقت طلب المساعدة

إذا شعرت بعدم السيطرة على المشاعر الحادّة أَو الهيجان الجسدي

إذا استمر شعورك باللامبالاة بعد مضي ستة أسابيع

في حال استمرار الكوابيس والأرق

إذا لم تجد من يشاركك أحاسيسك

إذا ابتدأت علاقتك بالاهتزاز، أَو ابتداء الشعور بصعوبات جنسيَّة

إذا أصبحت تتعثَّر، وأكثر عرضة للحوادث

إذا وجدت نفسك مفرطاً في التدخين وتعاطي المخدرات والمسكرات

إذا تدهور أداؤك الوظيفي

إذا استمر شعورك بالتعب

إذا شعرت أن لا معنى للحياة

إذا تغيّر سلوكك مع الأصدقاء والعائلة، كأن تصبح منطوياً أَو مفرط الحذر أَو عدائياً

التعايش مع وميض الماضي وهجوم الأَفكار والتهيؤات وصعوبات النوم

كما ذُكِرَ سابقاً، فقد تكون هذه من أشد الأَعراض. لأن هناك الكثير ممّن يخلط بين وميض الحادثة وبين التهيؤات. وأسهل طريقة للتمييز بينهما اعتبار وميض الحادثة كإعادة معايشة تجربة الصَّدمة،

كما لو عاد بك الزمن، وخضت التجربة ثانية، وعايشتها بمشاهدها وأصواتها وروائحها وكل حذافيرها، حتى يظن بعضهم أنَّك أُصِبت بالجنون. ولكن يختلف الأمر مع اقتحام الأَفكار، فرغم اقتحام فكرة أَو تهيؤ ما، ذهن شخص، فإنّه ما يزال مدركاً لمحيطه، وقادراً علىٰ التعامل مع من حوله. مثلاً، قد تخطر ببالك فكرة ما في أثناء تحدثك مع شخص آخر، كالتسوّق في طريق عودتك إلىٰ المنزل، ولا يمنعك هذا التفكير من إدراك ما حولك ومتابعة الحديث.

وميض الماضي

أفضل طريقة للتعامل مع وميض الماضي تكمن في البحث عن وسيلة للسيطرة علىٰ ما حدث. فكر في هذه الأسئلة واستعِن بمُفكّرة لتدوين ردود أَفعالك.

١ ـ مؤشرات التعرّف

منذ متى بدأ يراودني وميض الماضي؟

ماذا كنت أفعل حين حدث ذلك؟

هل كنت حينها بصحبة أحد ما؟

بماذا كنت أفكر لحظتها؟

هل كان هنالك تشابه بين ما أنا فيه، وبين لحظة الحادثة الأصلية؟

بحسب اعتقادي، ما هو الشيء الذي سبَّب وميض الماضي (من مشاهد وأصوات وروائح وذكريات سنوية للحادثة، إلخ).

2 ـ التعرّف على ذكريات الصّدمة

ما ذكرياتي عن ومضات معايشة الحادثة؟

ما الذي دار في ذهني خلال تلك الومضات؟

هل لديّ أدنى فكرة عن مدة تلك الومضات؟

3 ـ ردود أفعال جسميّة

ما الأحساسيس الجسمية التي لاحظتها خلال ومضات معايشة الحادثة؟ (مثل التنفّس وسرعة ضربات القلب والوخز والغثيان، إلخ).

كيف أقَيّم درجات تلك الأحاسيس على مقياس من صفر إلى ثمانية؟ (الصفر تعني لا كرب، والثمانية تعني الكثير من الكرب).

ما الأفكار التي دارت في خاطري عن تلك الأحاسيس؟

ماذا فعلت لرفع معنوياتي؟

4 ـ السيطرة على ومضات الماضي

ما الذي فعلته في الماضي للسيطرة أو للحدّ من آثار ومضات الماضي؟

حين يتسنّى لك التفكير بالأسئلة، لا تَنسَ تدوين الومضات جميعها في سجِلّ، حيث إنّه كلما ازددت معرفة بما يجري لك ازدادت فرصك بالسيطرة عليها.

هناك ثلاث مراحل لكل ومضة: مرحلة الدوافع (ما الذي دفعك

لاسترجاع معايشة الحادثة)، مرحلة الذكريات (ذكريات الصَّدمة أَو الحادثة الحقيقيَّة)، مرحلة النتائج (نتائج الومضات الجسديَّة والعاطفيَّة). يحاول ذهنك، وببساطة، أن يستوعب ما يجري. وبالرغم من شعورك بعدم الارتياح، فإنَّه من الضروري تذكّر أن تلك المشاعر طبيعية، وتقلّ خطورتها كلما ازداد تقبّلك لها. قد يكون دافع الومضة أَو استرجاع ذكرى الحادثة خارجياً أَو داخلياً. فرائحة الشواء قد تذكّرنا بحادثة حريق كنّا قد نجونا منها، وتمثّل بذلك دافعاً خارجياً. والدافع الداخليّ قد يكون إحساساً جسدياً كسرعة التنفّس، مما يجعل أحدنا يظن أن ذهنه سيمرّ بوميض الحادثة، فيكون الدافع في هذه الحالة مزيجاً من سرعة التنفّس مع توقّع وميض الحادثة.

سجل وميض الحادثة

اليوم/ التاريخ الوقت	دوافع داخلية	الذكرى	ردود أفعال جسدئية وعاطفية باستعمال مقياس (0 ـ 8)	المدة التي استغرقتها الومضات
الاثنين 11/ 12/ 2000 8 صباحاً	صوت العادم في السيارة	كصوت انفجار أنبوبة غاز في حرم الجامعة	غثيان، خوف = 7	5 دقائق لم أكن أعرف مكاني
الأربعاء 13/ 12/ 2000 6 مساءً	يتقدم أحدهم من خلفي	تذكرت يوم هوجمت من الخلف	سباب وصياح دقات قلب سريعة	دقيقتان

بمجرد تعرّفك علىٰ الدوافع المؤدية للومضات يصبح لديك العديد من الأساليب للتعامل معها. فمن تلك الأَساليب، مثلاً، تجنّب الأوضاع التي تدفعك لتذكّر الحادثة، وهذا أسلوب قصير المدى، فعّال، وبخاصّة مع استشارة مختص لمثل هذه الحالات. وينبغي الإِشارة هنا إلىٰ أنَّه من غير المستحسن الاستمرار بأسلوب التجنّب هذا خوفاً من الابتعاد عن نشاطاتك اليوميّة المعتادة، لذا يُنصحُ في مثل هذه الحالات بالاستعانة بمختصين لتقويتك ومساعدتك للسيطرة علىٰ هذه الدوافع.

وثَمَّةَ طريقة أُخرى، وذلك بتجميع الدوافع وتصنيفها إلى «سهل» و«صعب» التغلّب عليه، وتُسمّى استراتيجيّات التعامل هذه باستراتيجيّات الطحن أَو الإرساء. قُم باختيار دافع من لائحتك لمعرفة مقدرتك علىٰ التعامل معه، ثم استخدم الاستراتيجيّة نفسها للتعامل مع باقي الدوافع علىٰ لائحتك.

استراتيجيّات التعامل

يقلُّ تأثير الذكريات عليك كلما استطعت مواجهتها، لذا فمن الضروري تدوين كل ما تذكره من تفاصيل وميض الحادثة بإسهاب. قُم بتحديد أشدها أثراً عليك ومعرفة سبب ذلك، ثم فكّر بطريقةٍ ما لتغيير مجريات تلك الحادثة، مما يجعلك أكثر سيطرة عليها. مثلاً، قد تنزعج من ترك باب بيتك الخلفي مغلقاً وليس مقفلاً، مما يمكّن

أيّاً كان من الدخول. يمكنك إعادة صياغة هذا الجزء من وميض الحادثة بتخيّل سور كهربائي حول المنزل، وكيف سيتم صعق اللص به في حال محاولته لمس الباب. يمكنك بعدها تخيّل نفسك متعرّضاً لوميض الحادثة بوجهها الجديد كلما أمكنك ذلك.

دوّن كلّ ما تذكره عن وميض الحادثة، وما يزعك منها وأحاسيسك تجاهها. ثم تخيّل نفسك جالساً على الأريكة تتابع مشاهد الحادث على جهاز الفيديو من بدايته إلى نهايته، ومن ثَم من نهايته إلى بدايته، وحاول في أثناء ذلك إيقاف الفيلم، وتكبير بعض المشاهد أو تصغيرها، متحكّماً بمجريات الأمور مستعملاً وحدة التحكّم عن بُعد.

من المفيد استخدام استراتيجيّات التعامل مع وميض الماضي عند تعرّضك لتجربتها. قم، وبمجرد ملاحظة ظهور علامات وميض الحادثة، باختيار شيءٍ ما للتركيز عليه، كمقبض الباب، أو صورة ما أو تحفة فنية، وفكّر في شكله أو حجمه أو مجالات استخدامه، أو كل ما يعجبك أو يسوءك فيه، وحاول تثبيت فكرك وتركيزك على هذا الشيء. أو يمكنك اختيار شيءٍ ما ليكون معك دائماً، كقطعة مجوهرات أو حجر صغير؛ تحسّسه وركّز على ملمسه أو شكله عند ظهور أول مؤشرات الوميض. وإذا كنت جالساً على كرسي مثلاً، تحسّس ملمسه، وتخيّل المادة التي صُنع منها، وتاريخ شرائه، ومن اقتناه قبلك.

الأَفكار والتهيّؤات المُقحمة

يعتقد الكثيرون أن الطريقة المُثلى لمحاولة التعامل مع الأَفكار والتهيّؤات المُقحمة هي باجتناب التفكير بها، بيد أن تلك الطريقة تقوّي تلك الأَفكار والتهيّؤات بدلاً من إضعافها، رغم الإحساس بأنّها طريقة منطقيّة. فإذا طلبت منك، مثلاً، عدم التفكير بفِيَلَة زهرية اللون بأي حال من الأحوال، وإبعاد هذه الفكرة عن ذهنك، فمن المحتّم عندئذ أن تحتشد الفِيَلَة في ذهنك، وتعاودك مع كل محاولة لطردها من مخيّلتك. وكذا الحال مع التهيّؤات والأَفكار المُقحمة، كلما حاولت الابتعاد عنها عاودتك مجدَّداً. فالدرس الهام الذي يُستفاد منه هنا هو إطلاق العنان لتلك الأَفكار المزعجة لتأتي وتبتعد بحريّتها.

حاول الاحتفاظ بسجل للتهيّؤات والأَفكار المُقحمة، مُستخدماً مقياس الكرب من صفر إلىٰ ثمانية كما هو موضح أدناه، مراقباً إيّاها صباحاً أَو عصراً. ومن المهم أن تختار وقتاً خالياً من الأنشطة، فكرّس وقتك لمراقبة اقتحام التهيّؤات لذهنك.

سجِّل الأفكار والتهيّؤات المُقحمة

الوقت	الذكرى	أحاسيس جسديّة مُقحمة	كرب	التهيؤات تقبّلها	التهيؤات رفضها
10 صباحاً	خاطرة التأكد من إقفال الأبواب	خفقان القلب	5	نعم	
10 : 10	خاطرة التأكّد من إقفال باب السيارة	الشعور بالدوران	4	نعم	
10 : 35	خاطر التعرّض للسرقة	ضيق الصدر	8		نعم

ستلاحظ، بمجرد إكمالك للسجل، اختلاف درجات الإزعاج باختلاف الذكريات أَو التهيّؤات المسبِّبة لها، فالأقل إزعاجاً هي الأسهل تقبلاً. ويمكنك زيادة قدرتك على تحمّل التهيّؤات المزعجة بـ:

- تسجيل درجة الكرب الذي عانيت منه عندما وجدت نفسك تدفع أَفكارك وتهيّؤاتك المُقحمة جانباً.
- حاول أن تستحدث هذه الأحاسيس الجسديّة غير المرغوب

فيها، ورغم كونها مزعجة، إلاَّ أن تلك الطريقة ستساعدك على التأقلم مع تلك الأحاسيس، وتحِدّ من إزعاجها لك بمرور الوقت.

صعوبات النوم

من المفيد اتّباع ما يلي في حال التعرّض لصعوبات في النّوم:

- تأكّد من وجود نظام معيّن في حياتك. احتسِ حليباً دافئاً لاحتوائه على حمض التريبتوفان tryptophan فهو يساعد على النّوم.
- خذ حماماً ساخناً مستخدماً زيوت الاسترخاء.
- تجنّب النّوم في أثناء النهار.
- تجنّب مادة الكافيين caffeine لكونها مادة مهيّجة مسبّبة للأرق. فالإكثار من شرب القهوة خلال النهار قد يؤثّر عليك ليلاً.
- تجنّب الوجبات الدسمة والعشاء متأخراً.
- مارس الكثير من التمرينات الرياضيّة خلال النهار، وقد يكون من المفيد مزاولة تمريناتك عصراً أو خلال ساعات الليل الأولى.
- مارس تمرينات الاسترخاء الموضحة في الصفحات 206 ـ 207.
- تأكّد من كون مكان نومك مريحاً قدر الإمكان، معتدل الحرارة، وأطفىء الأدوات الكهربائية لتجنّب همهمتها.

وقد يساعدك الشعور بالأمان على النوم في حال شعورك بالأرق،

لذا تأكّد من وجود أقفال جيدة على الأبواب والنوافذ جميعها، وتأكّد من اتصالها بأجهزة إنذار.

يجد بعضهم راحة في تغيير مكان السرير، أو إعادة ترتيب غرفة النوم، كأن يزيل بعض الصور أو التحف التي قد تخيفه قبل استغراقه كلياً في النّوم. كما أن نشر الروائح الزكية في الغرفة يضفي شعوراً بالرَّاحة، مثل رائحة الخُزامى التي يقترحها مختصو الطب المساعِد، لما تحويه من ميزات تساعد على النّوم والاسترخاء.

من المهم جداً أن يرتبط سريرك بالنوم فقط، لذا، وفي حال عدم تمكّنك من النّوم بعد 45 دقيقة من وجودك في السرير، غادره وأشغِل نفسك بأشياء أخرى كالقراءة مدة 20 إلى 25 دقيقة، ثم عُدْ بعدها إلى سريرك للنوم. قُم بتكرار هذا إلى أن تخلد للنوم.

يعاني بعضهم من الكوابيس بعد صدمة الحادثة، وفي هذه الحالة يكون من المفيد اتباع الآتي:

- دَوّن المنام مستخدماً ضمير الغائب أولاً (حُبِسَ فلان) ومن ثمّ ضمير المتكلم (أنا محبوس)، حتى تشعر بالارتياح تجاه المنام.
- فكّر بفحوى المنام؛ أهو إعادة لتسجيل الحادثة، أم أنه وميض لصدمة الحادثة، أم كان حلماً مختلفاً كلياً؟
- فكّر في كيفيّة تغيير مجرى الأحداث. مثلاً، إذا كنت ترى نفسك محبوساً في المنام، حاول إيجاد مخرج أو طاقة

وقوة فجائية، تعينك على إزاحة ما يحبسك. تخيّل هذا النموذج الجديد من الحلم أوقات يقظتك.

- كرّر تخيلك لنموذج المنام الجديد عند شعورك بالتعب أَو الاسترخاء قبل النوم.
- أخبر نفسك أنّك ستستبدل النموذج الجديد بالمنام إذا عاودك ثانية.

قد تُضطر لتكرار هذا التمرين مراراً قبل أن يثبت فعاليته. سجّل لحظات الكرب لكل كابوس مستخدِماً المقياس المخصّص من صفر إلىٰ ثمانية، وستلاحظ التغيير في درجة حدة الكوابيس هذا إن لم تتوقف كلياً. هكذا وبوساطة السجل، ستلاحظ كيف تضعف قوة كوابيسك.

الفصل الرَّابع

التأثير التموّجي
والتلقّي الثانوي للصدمات
من خلال وسائل الإِعلام

تماماً كانتشار التموّجات الصادرة عند رمي حصاة في بركة ماء، فإن تأثير الصَّدمات يتعدَّى الشخص المعنيّ بها مباشرة.

لنأخذ مثلاً حالة جوديث Judith التي تبلغ من العمر 32 سنةً، وهي امرأة سعيدة في حياتها الزوجيَّة، ولديها ثلاثة أطفال، تتراوح أعمارهم بين السادسة والثانية عشرة. بدأت جوديث تواجه مصاعب في حياتها، بعد بضعة أسابيع من تعرّضها لحادث مع شاحنة مقطورة، فتهشَّمت سيارتها كلياً، وأصيبت بجروح جسديَّة طفيفة. بيد أنَّه كان لجروحها النفسيَّة الأثر الأكبر، إذ باتت تواجه صعوبات محدَّدة من كوابيس، ونوم متقطع، إلى نوبات ذُعر. حتى بلغ بها الأمر درجة الهوس وغرابة التصرّف، فصارت تتحقَّق مثلاً من إغلاق صنابير الماء ومفاتيح الأنوار والأقفال مراراً، في اليوم، قبل مغادرة المنزل،

وتتأكّد من محتويات صندوق غذاء الأطفال مرّات عديدة كل صباح.

تحمّلت عائلتها الأمر وتفهّمته في الأسابيع الأولى، ظنّاً منها أن تلك الظواهر ستزول، وستعود جوديث إلىٰ طبيعتها، وللأسف فقد تفاقمت حالتها بعد ثلاثة شهور إلىٰ درجة شديدة لا تحتمل، ولم تستطع خلال تلك الفترة الإفصاح عمّا كان يزعجها لأيٍّ كان. وشعر، في هذه الأثناء، زوجها مايكل Michael بصدودها عنه، بينما شعرت هي، بدورها، أنّه لا يتفهّمها بما فيه الكفاية. فازداد تذمُّر مايكل منها وغضبه بسبب ما وصفه بعدم قدرتها علىٰ التعامل معه، علىٰ جميع المستويات. كما أثَّر هوسها في التحقّق من الأقفال، مثلاً، علىٰ أولادها، فصاروا أحياناً، يتأخّرون عن بعض أنشطتهم كدروس السباحة والبيانو.

أصبحت جوديث نزقة وسريعة الغضب، فأبعدت نفسها عن أصدقائها وأنشطتها الاجتماعية، مثل لعب البريدج Bridge وكرة المضرب، فوقعت العائلة، وبعد ستة أشهر في أزمة. شعر زوجها وكأنّه لم يعد قادراً علىٰ التحمّل، وأخبرها أنّه إذا استمرت الأمور علىٰ ما هي عليه، فإنه سيفكّر في هجرها واصطحاب الأولاد معه. وكذلك فإن جوديث، وبسبب ازدياد رغبتها بالعزلة، يوماً بعد يوم، وجدت نفسها غير قادرة علىٰ التكيّف. وفي هذه الأثناء، مرضت أمّها التي كانت تحاول المساعدة في تدبير أمور هذا البيت المشحون. فقد ازداد التهاب مفاصلها سوءاً، وبدا الاستياء علىٰ زوجها للتوتر الذي كانت تسبّبه لنفسها، في الوقت الذي قلّت فيه مواردها وإمكاناتها،

وكره علىٰ الأخص سلوك جوديث غير المعقول، إذ لم يستطع فهم سبب رفضها لمساعدة نفسها.

بلغ اليأس ذروته، لدى زوجها، بعد مضيّ ثمانية شهور علىٰ الحادثة، مما دفعه لاستشارة طبيب العائلة. طلب الطبيب من مايكل إحضار زوجته لمعاينتها، واضعاً احتمال إصابتها بحالة اضطراب ما بعد الصَّدمة PTSD، الذي تأكّد لديه بعد تشخيصها، وفي خلال أيام بدأت بتلقّي استشارات خاصة بالصَّدمات. ومن ثَمَّ، وخلال سنة، عادت إِلىٰ طبيعتها، فأنقذت زواجها، وأصبحت قادرة تماماً علىٰ مساعدة والدتها في أعمال المنزل.

إنّ قصة جوديث مثال حيّ، يبيِّن كيف أن التأثير يكون علىٰ أفراد العائلة القريبين والبعيدين علىٰ حدّ سواء. بيد أنّه توجد حوادث تؤثّر علىٰ مجتمعات بأكملها، ولصدماتها آثار تموجيَّة أكثر مأساوية كحادث إطلاق النار في مدرسة الأطفال بدابلين، أَو كارثة لوكربي الجويّة، أَو مجزرة هانجرفورد Hungerford، أَو حادث استاد هيلزبورو Hillsborough الرياضي. فلا عجب أن يتعدّى الأثر إِلىٰ مَن لم يتعرَّض فعلاً للحادثة، ويتراوح الأثر علىٰ من لم يُصَبْ مباشرة من عدم تصديق، إِلىٰ خوف لاحتمال موت جار. وقد يتعرّض بعضهم للمشكلات، وذلك لمجرد معرفتهم أن من بين المصابين بجروح بليغة طويلة المدى، من هو أصغر منه سناً، أَو أكثر براءة منه شخصياً. وتخطر له هواجس فيتساءل: «ماذا لو وقعت الحادثة في

منطقتنا»، أَو «كان من السهل أن أُصابَ أنا وأطفالي، لو كنا مررنا بتلك الناحية قبل ثوان فقط».

ومن غير المستغرب أن يزداد مقدار وحجم الخسائر لمجتمع ما بازدياد عدد القتلى والجرحى فيه. يقول الدكتور جيمس ثومبسن James Thompson، وهو أحد مؤسّسي عيادة إجهاد الصّدمات Traumatic Stress Clinic في لندن: إن خسارة شخص ما مؤلمة، ولكن عند موت الكثير، فإن حجم الحادثة يستجلب الأنظار، ويدعونا للتفكّر في إمكان فنائنا وعدم خلودنا.

الاهتمام الإعلامي غير المرغوب فيه

إن الكوارث العظيمة، وبخاصة المحلية أَو القومية منها، تجذب انتباه الإعلاميين أكثر من تلك الحوادث التي تؤثّر على الأفراد. ونتيجة لهذا الضغط الإعلامي الشديد، تجد المجتمعات نفسها مرغمة على التعامل مع أكثر من الكارثة ذاتها. قد يأخذ الحدث شخصاً ما على حين غرّة، فيجد نفسه محطّ الأنظار بشكل لم يكن يتوقعه قطُّ، ولم يكن مستعداً له عاطفياً. فلا شك في صعوبة التعامل مع الصّدمة إذا وجدتها أمامك كلّما أدرت التلفاز مفصّلة بصورها ودقائق أحداثها مرّات ومرّات. وقد يشعر الكثير من الذين يشاهدون الحدث من مدن وبلاد أُخرى بالأثر نفسه، لأن الكوارث التي تُصيب أناساً ذوي نمط حياة واهتمامات مشابهة لنا، قد تحرّك المشاعر نحو فكرة فَنائنا أَو فناء من نحب.

حتى إن الكوارث في البلدان والمجتمعات البعيدة، تحرّك مشاعر الحزن والاشمئزاز، بخاصة إذا أصابت الضعفاء وصغار السن. إن كلمة «مجتمع» تُطلق على أي جماعة من الناس ذات خصوصيّات محدّدة. فعلىٰ سبيل المثال، قد ترى فئة من القوى العاملة في مجال ما، أنّها جزء من مجتمع كليّ إثر كارثة متعلّقة بعملهم. لنأخذ حادثة انفجار برج بنك ناشيونال ويست مينيستر National Westminister Tower في لندن سنة 1995، دلّت الأبحاث علىٰ اختلاف نظرة المئات ممن كان يعمل هناك لأنفسهم، عما كانت عليه قبل الحادثة. وهكذا فإن الكثير يشعر بانتمائه لفئة أو مجموعة ما، بسبب تشابههم عرقياً أَو حضارياً أَو دينيّاً. يمكن القول إذن: إن التقارب الجغرافي ليس مطلباً ضرورياً لتكوين «مجتمع» ما. وعليه فإن حادثة معينة سيكون لها تأثير تموجي على كل من ينتمي للمجتمع الذي أصابته تلك الحادثة.

لا تزال حادثة محرقة اليهود تثير جدلاً كبيراً، وحتى بعد مضيّ خمسين سنة علىٰ الحرب العالمية الثانية، تؤثّر علىٰ كثير من اليهود. فيشعر كل من ينتمي لهذه المجموعة بالخطورة لهذه الذكرى.

واسترسالاً لشعورهم بالعزلة، يعيش الكثير من اليهود في مجتمعات مغلقة. فهم يفضّلون العيش كذلك لأسباب دينيّة من جهة، ولإحساسهم بالأمان والتفاهم فيما بينهم من جهة أُخرى. وكسائر المجتمعات التي تعرّضت للصدمات، فإن عبارتهم التقليديّة هي أنّك لا تستطيع تقدير معنى الصّدمة ما لم تُصَبْ بها شخصياً. ومما يثير

العجب أن استشاريـي الصَّدمات حول العالم يُجْمِعون علىٰ المقولة نفسها لكل من يتعرَّض للصدمات بغضّ النظر عن طبيعتها ومداها.

حالة موثقة

يبيِّن المثال التالي كيفيَّة انتشار التأثير التموجي علىٰ أجيال متعدِّدة.

انفصل إسحاق Isaac، والد بنجامين Benjamin، عن عائلته في بولندا في الأربعينيات، ونقله أصدقاء له إلىٰ بريطانيا. وسيق كلّ من والده وأختيه وأخيه وكثير من عمّاته وأعمامه وأولادهم، إلىٰ معسكر اعتقال في بولندا، ولم يَنْجُ أحد منهم.

وبعد مضي خمس عشرة سنة تزوج إسحاق راشيل Rachel بعد أن تقابلا في كلية الطب، وكان يجمع بينهما الكثير، بخاصة أنَّها كانت يتيمة ولاجئة مثله. لكنّ ولديهما بنجامين وألبرت Albert واجها طفولة صعبة بسبب بُعد والدهما عاطفياً، بينما حاولت الأم تعويضهما بالمبالغة في حمايتهما. وبعد سنين من العلاج، قرن طبيب نفسي شعور الأب غير الودِّي، وطريقة معالجته للأمور بماضيه، وبرَّره بأنَّ خوف الأب من التعلّق بأحد ما، هو بسبب خوفه من المخاطرة بفقدان هذا العزيز، تماماً كما اختفت عائلته فيما مضى. تكيّفت الزوجة مع سلبيّته بأن جعلت من الأولاد محوراً لحياتها. وكلّما دار نقاش حول الحرب، حذّر كلا الوالدين ولديهما من أخطار من هم ضد اليهود، وأوصياهما ألاّ يثقا بأحد ما أبداً (ما لم يكن يهودياً بالطبع).

ابتدأ بنجامين بمواجهة صعوبات اجتماعية مع زملائه في المدرسة، وساعده تفوقه العلمي لأن يصبح محامياً ناجحاً. بينما أخفق في حياته الخاصّة؛ فقد تزوج وطلّق مرّتين، وواجه صعوبات جمّة مع أولاده الثلاثة. ومهما حاول التغلّب علىٰ مخاوفه اللاعقلانيّة، فقد كان يعيش في خوف دائم من خطر محدق. وحينما بلغ ابنه الصغير التاسعة من عمره، صار يُظْهِرُ السلوكَ اللاعقلاني نفسَه.

وببلوغه الثانية والأربعين من عمره صار بنجامين يعاني من نوبات ذُعر متكرِّرة، ولم يحاول معالجتها إلاً حينما بدأت تلك النوبات بالتأثير علىٰ ممارسته للمحاماة التي كانت العنصر الناجح الوحيد في حياته. لجأ بنجامين إلى استشاري يهودي فساعده ذلك علىٰ تفهّم الوضع العائلي. ومع مرور الوقت، تبيّن لبنجامين مدى تأثّره بتصرّفات والديه، التي نقلها بالمقابل من والديه إلىٰ أولاده. تابع بنجامين العلاج مدة سنة تقريباً، تعلّم خلالها كيف يصبح أكثر انفتاحاً مع النَّاس.

من مسبِّبات الصَّدمات أن تجد نفسك فجأة محطاً للأنظار واهتمام وسائل الإِعلام غير المرغوبة أو المتوقعة، سواء كان دورك في الحادثة المعنية دور الضحية أَو الجاني. وهناك المئات من الموضوعات المتنوعة فيما يخص هذا الدور. مثل الأدوار المختلفة لأناس تعرّضوا لحوادث طُرق فظيعة (كهروب الجاني وموت الأبرياء)، أَو «المثلث الغرامي» (حين يُهْجَرُ الزوج أَو الزوجة إِلىٰ

حبيب آخر)، أَو الفضائح المالية (كأن يُتّهم أحدهم بفضيحة مالية كبيرة، أَو يخضع للاستجواب من قبل مصلحة الضرائب).

ومما يزيد من حدّة الصَّدمة أن يَجِدَ الشخص المعنِيُّ نفسه ملاحقاً من قِبَل وسائل الإِعلام، قبل أن يتسنّى له بلورة ردود فعله العاطفيَّة أَو الجسمية تجاه الحادثة، هذا إذا لم يكن ذاك الشخص محبطاً عاطفيّاً باديء ذي بدء، أَو لم تكن لديه الخبرة الكافية للتعامل مع وسائل الإِعلام.

فالتعامل بشكل سيئ مع المقابلات الشخصية، قد يؤدّي إِلىٰ نتائج فظيعة، مِمّا يضاعف من حدّة وقع الصَّدمة، علماً بأن صدّ وسائل الإِعلام ليس بالحل المثالي دائماً. ينظر مختصو الإِعلام إِلىٰ قلّة تعليق الشخص المعني ومشاركته، فيحلّلون سلوكه ودوافعه وشعوره (وكل ما يتعلّق بالحادثة). فيجد الشخص نفسه محاطاً باهتمام الإِعلام مع محاولاته للابتعاد، وعدم استعداده لهذا الضغط الإِعلامي، يجد نفسه غير قادر علىٰ بيان وجهة نظره، فتتضاعف الصَّدمة لديه لعدم قدرته أخذ زمام الأمور، وتوجيه المقابلة علىٰ سياقٍ يُرضيه.

وهناك عامل إضافي يزيد من وقع الصَّدمة هو معرفة الشخص أن كل ما ينشر عنه في وسائل الإِعلام المطبوعة أَو الإلكترونية، قد يُفسَّر خطأً، ويُستعمَل ضده في حال مثول القضية أمام المحاكم.

تشكل «سنويّات الحادثة» عامل المصيبة الثالث؛ فاهتمام وسائل الإِعلام المتكرّر بحادثة ما، قد يحيي ردود الأَفعال الناتجة عن كربٍ

مضى، وبخاصة إذا لم يكن الشخص قد أنهى بعد علاجه النفسي للصّدمات. وقد يكون متابعة تغطية حادثة مشابهة لا علاقة لها بالحادثة الأصلية، فمثلاً يعتبر تصادم مجموعة من السيارات على طريق سريع، دافعاً كافياً لاسترجاع ومضات الحادثة الأصليّة، أَو أي رد فعل مثل الشعور بالخوف، كما لو أن العالم لم يعد آمناً.

تُعدّ مناسبة الذكرى الخمسينية للحرب العالمية الثانية، أحد الأمثلة التقليديَّة لكيفية إثارة وسائل الإِعلام المشاعر بأن تكون دافعاً لردود أَفعال الصَّدمات، كما حصل عندما اندفع كمّ هائل من المحاربين لاستشارة المختصين من جرّاء إصابتهم بردود أَفعال إِجهاد ما بعد الصَّدمة PTSD مثل الكوابيس والأفكار المُقحمة، كل ذلك بسبب التغطيات الإِعلامية لذكرى الحرب التي خاضوها.

فإذا كنت من قليلي الحظ الذين تعرَّضوا لصدمات بسبب الضغط الإِعلامي، فعليك البحث عن استشاريين متخصِّصين بحالات الصَّدمات، وحبَّذا لو كانوا ذوي خبرة بالتأثير الإِعلامي.

الفصل الخامس

الولادة وفقدان أحد الأولاد

إن موضوع الولادة، هو أحد الأمثلة القريبة الدَّالَّة على اتِّساع دائرة التفكير فيما يخص إِجهاد ما بعد الصّدمة PTSD، فقد أشارت النشرة الإنجليزية للطب النفسي British Journal of Psychiatry في عددها الصادر في شهر نيسان (أبريل) 1995 إِلى أربع حالات اضطراب إِجهاد ما بعد الصَّدمة ذات علاقة بالولادة، واستنتج المؤلفون «أن تفشّي حالات اضطراب إِجهاد ما بعد الصَّدمة PTSD المصاحِب للولادة مدعاة للاهتمام».

يعتقد البروفيسور بيتر بروكينغتون Peter Brockington من مستشفى الملكة إليزابيث للطب النفسي في بيرمينغهام Queen Elizabeth Psychiatry Hospital in Birmingham أن عملية الولادة عند بعض النساء تكون مفزعة لدرجة شعورهن أن حياتهن وحياة أجِنَّتهنّ مهدَّدة بالخطر، ولهذا لاحظ أطباء النفس ظهور بعض الأعراض المصاحبة للـ PTSD عند كثير من الأمهات الجديدات.

وتشير أبحاث البروفيسور بروكينغتون وزملائه، إلىٰ أن نسبة الأمهات اللاتي تظهر عليهن أعراض الـ PTSD تزيد عن 1٪.

تؤيد جودي كرومتون Judy Crompton المتدربة، قابلة ومستشارة في مجال الصّدمات، هذه النسبة؛ بل وتظن أنّها تفوق ذلك بكثير. تشير أبحاث جديدة أُخرى إلىٰ نسبة 55٪ من النساء اللاتي خضعن لدراسة آثار الصّدمة من جرّاء العمليات القيصريّة، شعرن أن تجربتهن كانت مخيفة لدرجة كافية لتحقيق الـ PTSD، وهناك مؤشرات على أن بعض الأمهات اللواتي تم تشخيص حالتهن باكتئاب ما بعد الولادة، أُصِبْنَ فعلاً بالـ PTSD. لذا يعتقد البروفيسور بروكينغتون وجودي كرومتون أن معظم حالات الـ PTSD غير معروفة بعد.

إن عملية الولادة ظاهرة طبيعيّة، تتم لعشرات الآلاف من النساء حول العالم يومياً، وما زال يُنظَر إليها، في كثير من البلدان، كما كان يُنظر إليها قبل مئات السنين في بريطانيا، علىٰ أنّها تجربة مؤلمة محتّمة علىٰ معظم النساء، وما عليهن إلاّ العض علىٰ أسنانهن والتحمّل قدر استطاعتهن. تغيّرت الأمور، فالولادة عملية طبيعية، وهذه الحقيقة تحجب بعض آثارها السلبية. وتختلف الآراء حول سبب الكرب الذي يتعرّض له كثير من الأمهات وعوائلهن. أهو بسبب قلّة تحمّل النساء للآلام في هذا العصر، أم بسبب فقدانهن الثقة بقدراتهن البدنية؟ أم يمكن القول: إن توقعاتنا عن تجربة الولادة غير حقيقيّة؟

لقد لوحظ أحياناً وجود عناصر اجتماعية تحمي من الـ PTSD.

وإلاَّ، فبماذا تُفسّر تمكّن بعض المجتمعات التي عزلت نفسها وأولادها من حماية أنفسها من الصَّدمات وآثارها؟ لقد مرّت مجتمعاتنا، وكذلك مفهوم المعنى الاجتماعي للولادة، بتغيّرات سريعة خلال هذا القرن، فقد كانت فيما مضى حدثاً اجتماعياً ذا علاقة بتراث المجتمعات. وتعوّدت معظم الأمهات استضافة القابلة أَو الطبيب في منازلهن، حيث تتم الولادة في جوّ من الأمان والدفء. وكان الحال مختلفاً عمّا هو عليه الآن، فقد كان طبيعياً إنجاب الكثير من الأولاد، وكانت الفتيات، وبحكم وجودهن في المنزل، يتعرَّضن، ولو بشكل سطحيّ، لأمور الولادة والرّضاعة. ومن المهم هنا ملاحظة أن الشعور بالألم كان جزءاً من الحياة اليومية الطبيعيَّة قبل ظهور المسكّنات. ومن مفارقات الحياة وجود الاعتقاد السائد حالياً بحياة خالية تماماً من الألم، فبات الإنجاب نادراً في حياة المرأة لمعارضته معتقدات الأمان في مجتمعها.

وربما لندرة الولادة الطبيعيَّة، ولعدم اعتبارها حدثاً عائلياً طبيعياً حتى لدى النّساء صحيحات الجسم، ظهرت اتجاهات لتعديل كفة الميزان، مثل ما تقوم به مؤسّسات كالأمانة الوطنية للولادة National Childbirth Trust التي تعمل على تشجيع وإعادة تصنيف الولادة كأمر وتجربة «طبيعيَّة».

وبالرغم من وفاة العديد من النسوة في الماضي أثناء الولادة، فإن التقدّم لدى دول العالم المتطوّر في مجالات التغذية والمساكن والعناية الطبيَّة، وبالأخص طب الولادة، حدّ من الخطورة، بل

وجعلها نادرة الحصول. إن تطبيع الولادة بطابع طبي أشاع الاعتقاد بأن الولادة في المستشفى هي الطريقة الوحيدة الآمنة، تجنّباً لوفاة الأم أو جنينها، هذا رغم الزيادة الملحوظة لتعداد النّساء، وكيف أصبحن أكثر استعدادا من النواحي الصحيَّة والغذائيَّة والبدنيَّة عن أيّ وقت مضى لولادات غير معقَّدة. تعتقد جودي كرومبتون أن إحدى النتائج الخطيرة لتطبيع الولادة بطابع طبيّ فقدان النّساء ثقتهن بأبدانهن، وأن ثقتهن يجب أن تنصبّ علىٰ الفِرَق الطبيَّة الكبيرة تجنّباً لأخطار الولادة. وبالمقارنة، تدلّ الإحصائيات في هولندا، التي لديها أقل نسبة وفيات بسبب الولادة في العالم، أن ثلث حالات الولادة تتم في المنازل بوساطة قابلات بعيداً عن أيّ تدخّل طبيّ.

دراسات لحالات

من معايير الـ PTSD أن ردود أَفعال المصابة به تتضمن «الخوف الشديد واليأس والذعر». ويتّضح هذا بشكل دقيق في الدراسات التالية عن نساء عانين من الـ PTSD بعد الولادة. كثير من النّساء، يعطي ذهابهن إِلىٰ المستشفى، عند ابتداء آلام المخاض، شعوراً بالطمأنينة والأمان بأنّهن بأيدٍ أمينة (وتكون هذه أحياناً أيدي قابلات يعرفنهن). بينما تشعر الأخريات بالفزع لدخولهن مكاناً غريباً ذا روائح وأصوات غير مألوفة، إضافة إِلىٰ عدم وضوح ما يُتَوقّع منهن. (هل عليّ الاستلقاء في السرير؟ هل يمكنني مغادرة الغرفة متى أشاء؟ إلخ. . .) فإذا رافق كلَّ ذلك، فترةُ مخاض طويلة ومعقَّدة مع شعور بعدم السيطرة علىٰ مجريات الأمور، تكون النتيجة كقصة المرأة التالية

ماري Marie

كانت ماري امرأة حيوية واثقة النفس قبل ولادة طفلها. مرّت فترة حملها بسهولة وتخطّتها بارتياح، لكن الولادة كانت صعبة بحد ذاتها، فقد شعرت بآلام حادة خلال العملية القيصريّة التي استغرقت عشر دقائق، رغم أخذها إبرة في ظهرها لتخفيف الألم، إلا أنها لم تكن فعّالة بما فيه الكفاية. فصارت تصرخ وتصيح محاولة مغادرة منضدة العمليّات، ومقاومة المساعدين الذين أمسكوا بها حتى تمكن طبيب التخدير من إعطائها غازاً قاضياً على الألم، إضافة إلى الإبرة السابقة.

بعد العملية، وفي أثناء عملها في المطبخ، بدأت هواجس العملية تراودها، وباتت تعيش أحداثها حية في أثناء وقوفها أمام المجلى. أصبحت تعاني من الكوابيس عن عمليات مختلفة، شاعرة وكأنها قنبلة موقوتة. تطورت حالتها لحالة كرب حاد، وبدأت بتجنّب طفلها، ولم تعد ولعدة أيام تهتم بلباسها. انعدم شعورها بالصّلة مع طفلها بعد الولادة، بل وصارت تشعر بالرغبة في هزّه بعنف أحياناً. استمرّت حالة الكرب واليأس عندها مدة أربعة شهور مصحوبة بالرغبة في الانتحار، ولحسن الحظ، تحسّنت حالتها، وعادت لطبيعتها ثانية بعد ثمانية عشر شهراً من العلاج.

هناك أنواع أُخرى من الحالات تسبّب أعراضاً مماثِلة مثل استعمال الملقط في أثناء الولادة، أَو خياطة الجرح المؤلمة، أَو خوف الأم على نفسها وجنينها، أَو عدم شعورها بالاطمئنان تجاه مجموعة التمريض. ومن الأمور التي تعيق القدرة على التنبؤ بدقّةٍ مَن

هي الأكثر عرضة لصدمة الولادة كونُها تجربة شخصيَّة، فقد يبدو «طبيعياً» لكثير من المختصّين نسبة الخوف العالية التي تشعر بها الأمهات في أثناء المخاض. وهناك أبحاث تشير إلىٰ علاقة عملية الولادة، بذكريات صدمة أُخرى تتعلّق بالأعضاء التناسليَّة، من صدمات جنسية أَو فحوصات نسويّة مؤلمة، كما تبيّنها جودي كرومبتون في القصة التالية.

إليزابيث Elizabeth

تعرَّضت إليزابيث في طفولتها لاعتداء جنسي من أحد أقربائها. اضطُرّت، وبعد مخاض طويل للولادة باستعمال الملقط. ولعدم معرفتهم بحادث طفولتها، ظنّ موظفو المستشفى أنّها تبالغ في التعبير عن شعورها بالألم، بينما كانت هي، بالتالي، تراهم والقابلات، كعدائيين تجاهها. أُبعِدَ زوجها في أثناء الولادة، بينما سُمح لطلبة كلية الطبّ بالبقاء رغم ممانعتها ذلك. وبعد إنجابها طفلاً صحيحاً، بدأت آثار الـ PTSD بالظهور، فقرَّرت وبسبب هذه التجربة التوقّف عن الإنجاب ثانية.

هذه حالة أم بدأت مخاضها وهي مُصابة فعلاً بالـ PTSD من جراء الاعتداء الجنسي الذي تعرّضت له، وإن لم تكن حالتها مُشخّصة كذلك، أَو بقابلية عالية للإصابة به. لذا يعتقد كل من البروفيسور بروكنغتون وجودي كرومبتون بضرورة إجراء أبحاث إضافية للمقارنة ما بين تشابه ردود الأَفعال، واختلافها إثر عملية الولادة، وما نعرفه

حالياً عن الـ PTSD. ويبدو مجال هذا البحث مهملاً، ربما بسبب الاعتقاد السَّائد أنَّه بالرغم من شدَّة الألم في أثناء الولادة فإن الأمهات ينسينه بمجرّد ضمّ أطفالهن. وهذا مخالف تمامً لشعور كثير من النساء.

الأثر على العائلة

من الصعب إدراك آثار الولادة والمخاض الصعبَين علىٰ أفراد العائلة، ما لم تكن تلك عائلتك؛ ولكن من المسلّم به وجود اتّصال مستمر بين شعور الأم بالأمان العاطفي تجاهها، وتجاه طفلها. فانقطاع الرابطة بين الأم وطفلها يؤدي إلىٰ إقامة حاجز بينهما. ويقلّ عندها استعداد الأم عاطفياً تجاه هذا الطفل تحديداً. وتكون النتيجة، في حال إنجابها أطفالاً غيره، أن تجد بنفسها سهولة أكثر للارتباط بهم. تتردّى وتسوء العلاقات الأخويَّة عندما يشعر أحد الإخوة بأفضليَّة غيره عند أمّه. ومن الواضح في حالة ماري السَّابقة أنَّها لم تكن مسؤولة عن تلك النتائج، لمعاناتها من آثار الصَّدمة، ولعدم شعورها بالسعادة. فهذه النتائج غير حتمية بتاتاً، والتدخّل المبكر لاستشاريي الصَّدمات يشكّل عوناً كبيراً.

أبحاث مستقبليَّة

ستضيف أبحاث الـ PTSD المستقبلية، عن الولادة، مفهوماً جديداً للطُّرق التي يجب أن يُقدّم فيها طب ما قبل الولادة. لقد عُرف دوماً، علىٰ سبيل المثال، أن الاستعداد النفسي لحالات الكرب،

يُقلِّل من أثرها، لذا فإن استعداد النّساء لاحتمال حدوث صعوبات في الولادة، قد يقلِّل أيضاً من نتائجها السلبيَّة. بيد أن من أكبر الضغوطات التي يتعرَّض لها الأَطبّاء والقابلات هو حجم المعلومات التي يجب الإفصاح عنه، فبعض الأمّهات، وبسبب قلقهن، غير المبرر، يخفن ممّا سيحصل أو قد يحصل لهن.

إن دور القابلات والزائرين المختصين صحياً مهم جداً، لا لمساعدة الأمهات للاستعداد لصعوبات الولادة فحسب، بل للاكتشاف المبكر للـ PTSD أيضاً. وبينما يجري التدريب لمراقبة كرب أحداث ما قبل الولادة، فإن الوعي التام للـ PTSD ليس جزءاً من التخصُّص العلمي المطلوب بالضرورة، وإنما يُطلب عند الحاجة إليه. تحاول جودي كرومبتون، حالياً، تخصيص أيام لتدريب مختصي الصحَّة، محاولة منها إصلاح حالة عدم التوازن هذه.

إن إنجاب الأطفال أمر فطري وأساسي لاستمرار الجنس البشري، ورغم زيادة الوعي لحالات الصَّدمة وآثارها المترتبة، فإنَّه من المهم استمرار أبحاث البروفيسور بروكينغتون وجودي كرومبتون بنوعية المجتمع بشكل عام، والتأثير علىٰ سُبل علاج المختصين.

فقدان طفل

يعدّ موت أحد الأولاد من أصعب حالات الفراق، وأشدّها ألماً. وبغض النظر عن كون هذا الولد جنيناً (كما هو في حالات الإجهاض عند الولادة مثلاً) أو كونه رضيعاً أَو طفلاً أَو شاباً، فإن

موته سيسبّب، حتماً، للوالدين شعوراً عميقاً بالضياع، وقد يُصابون بصدمة من جرّاء ذلك.

الإِجهاض

الإِجهاض حالة صعبة نوعاً ما، لم يولِ المجتمع، ولأسباب مختلفة ومعقّدة، اهتماماً لعلاج الصدمة الناتجة عن الإِجهاض كما أولاه لحالات أُخرى من فقدان قريب؛ يمرّ من أجهض لهم طفل بأزمات، ويشعرون بالوحدة والهجر، خلافاً لمن فقد قريباً، إذ يكون موته ذا طابع رسمي، مما يشكِّل ردود فعل مختلفة. وهكذا لا يتوفر الدعم اللازم لوالدي الطفل المُجهض في وقت هما في أشدّ الحاجة إليه، كما لا تسنح لهما فرصة التعبير رسمياً عن حزنهما. وقلّة التعبير هذه تزيد من شدة الصعوبات العاطفيّة للحالة، وكما يقول مختص الطبّ النفسي برونو بيتلهايم Bruno Bettleheim «ما لا نستطيع التكلم عنه لا يمكن إبقاؤه مخفياً».

المشكلة الرئيسية في التعامل مع حالات فراق الأحبة، أَو الإِجهاض، أنّه رغم انتشار الوعي في التفكير والممارسة لدى كثير من مستشفيات الولادة، إلاّ أن سلوك المجتمع ما زال متأخِّراً عنه، ويظهر هذا جلياً، بتعليقات الأقارب والأصدقاء البريئة، كأن يقولوا: «هذه طبيعة الحياة» أَو «يمكنكم في المستقبل إنجاب طفل غيره». ورغم استعمال هذه العبارات لتخفيف مُصاب الوالدين، يبقى الواقع أن الجنين يمثّل طفلاً بالنسبة إلى معظمهم، فيحزنهم فقدانه. ونادراً ما

يلقى هذا الحزن مساندة من قِبل هيكل الخدمات الصحيَّة ككل.

يتفاوت سلوك المختصين الطبيين تجاه النساء اللاتي أجهضن، ففي بريطانيا مثلاً تمتنع معظم منظمات الرعاية الطبية عن تقديم أي نوع من التحري الطبي لأسباب الإِجهاض، ما لم يتكرَّر من ثلاث إِلىٰ خمس مرّات. كما يتوجب علىٰ المرأة، بعد الإجهاض، القيام بإجراءات جراحية ضرورية للتأكّد من خلو الرحم كلياً من كل آثار الجنين، إضافة إِلىٰ ضرورة تكييف نفسها للتعامل مع الإِجهاض، وما يتعلَّق به من مشاعر. ورغم ضرورة هذه الإجراءات الجراحية لمنع الالتهابات، إِلاَّ أن الإِجهاض يمثِّل عاملاً يذكرها بأنَّ خسارة جنينها نهائية.

الحمل خارج الرحم

الحمل خارج الرحم عامل آخر مسبِّب للصدمات، وهو يحدث حينما تنمو البويضة المخصَّبة في قناة فالوب بدلاً من الرحم، كما أنه صعب الاكتشاف، وغالباً ما يتم تشخيصه بعد ذهاب المرأة إِلىٰ المستشفى بسبب آلامها الحادة. قد يكون هذا النوع من الحمل خطراً علىٰ حياة الأم، فتصبح الجراحة ضرورية، وغالباً ما تؤدي لاستئصال قناة فالوب، ويؤثر هذا بدوره علىٰ قابلية المرأة مستقبلاً للإنجاب. ولذلك تشعر المرأة التي تعرَّضت للحمل خارج الرحم بالقلق حول حملها في المستقبل، وأكثر دواعي هذا القلق فيما إذا كان الحمل في المستقبل سيؤدي إِلىٰ طفل سليم معافى. ولا ننسى

أن الألم المصاحب لحالات الحمل خارج الرحم، وطريقة تعامل الفريق الطبي مع الأم الحامل، قد يكون صعب النسيان.

سارة Sarah

إن قصة سارة التي كادت أن تموت بعد حملها خارج الرحم قصة ليست بالغريبة. فخلال إقامتها في المستشفى تعرضت لالتهابات متعدِّدة ومختلفة، فخلَّف ذلك ذكريات مؤلمة لما حدث، وباتت قلقة لخطورة إمكان حملها ثانية. وتطلب الأمر، في حالتها، عدة شهور من الاستشارات قبل أن تتمكّن من طي هذه التجربة وراء ظهرها، إضافة إلىٰ سنتين أخريين قبل تكيّفها نفسياً بما يكفي لاحتمال حملها ثانية.

موت الأجنّة

موت الأَجنَّة من العوامل المسبِّبة للصدمات أيضاً، سواء أكان في فترة الحمل أم في أثناء الولادة. فالوالدان، قبل ذلك، منشغلان بالاستعدادِ للولادة والتكيّف مع فكرة أبوّتهما، فيرتبطان بهذا الطفل وهو ما يزال في الرحم، وينهمكان بأمور متعلِّقة بهذا الحدث كتزيين غرفته، أَو شراء سريره وعربته وملابسه، أضف إلىٰ ذلك تجربة الولادة بحدّ ذاتها، ليكتشفا بعدها موت الجنين، إن هذا بحقّ تجربة مريرة. وقد يكون خبر موت الجنين لدى بعض الأهل معلوماً قبل الولادة، فيُطلب عندها من الأم مراجعة المستشفى لتحريض رحمها واستخراج الطفل، وتكون عملية التحريض هذه لدى بعض الأمّهات مشابهة تماماً للولادة، فعليها تحمّل كل معاناة الطلق وآلامه، إضافة

إِلىٰ تحمّلها الآلام النفسية لمعرفتها أن طفلها سيولد ميتاً.

توصّل المختصّون الطبيُّون في حالات موت الأَجنّة إِلىٰ إجراءات عمليّة لمساعدة الوالدين علىٰ التغلّب علىٰ حزنهما. وعلىٰ سبيل المثال في حال كون المولود الميت مكتمل النمو، يقوم الأطباء بتنظيفه وإلباسه ووضعه في السرير، بل حتى إن بعض المستشفيات تسمح بأخذ صورة لقدمه، أَو التقاط صورة فوتوغرافية له وهو راقد في السرير، وبذلك يتمكّن الوالدان من قضاء وقت مع طفلهما، وإلقاء النظرات الأخيرة عليه لتوديعه، كما يمكنهما حينئذ تصوير هذا المشهد، أَو طلب تصويرهما مع طفلهما لتسجيل هذه المرحلة من حياتهما. ومع كونها تجربة مؤلمة، فإن كثيرين أكّدوا أن هذه الإجراءات ساعدتهم كثيراً في محنتهم. كما قد يختار بعضهم دفن طفلهم، فتكون طقوس الجنازة والدفن إضافة إِلىٰ اختيار مكان القبر جزءاً من عملية شفاء الوالدين.

ساشا وبيتر Sasha and Peter

كان ساشا وبيتر يتوقعان رؤية طفلهما الثاني، ولكن زيارتهما للمستشفى، في الأسبوع الثالث والأربعين من الحمل، سبّبت لهما القلق. وأثبتت عدة فحوصات أن ابنتهما التي ما زالت في الرحم ميتة، وأن علىٰ ساشا الذهاب إِلىٰ المستشفى لتحريض الطلق. استغرقت إجراءات دخول المستشفى يومين، لم يتمكّن الوالدان خلالها من تصديق ما حدث. كانت تجربة الطلق الإصطناعي تجربة

مؤلمة نفسياً وجسدياً رغم تعاون الممرضات، ومراعاتهن الملحوظة في تعاملهن، إلاَّ أنَّه كان من الصعب تعزية كل من ساشا وبيتر، اللذين أمضيا وقتاً مع طفلتهما التي أسمياها ناتاشا Natasha. كما نظما إجراءات الجنازة، واختارا موقع الدفن. أصيبت ساشا بحالة كرب، استدعت متابعة طبية، وكانت عقدة كربها، اعتقادها اللاعقلاني أنَّها المتسبِّبة بما حدث. وافق الوالدان على اللجوء إلى استشاريين متخصِّصين في حالات موت الأقرباء، وبعد ستة شهور تمكّنا نسبياً من استعادة حياتهما الطبيعيَّة.

الإسقاط

تواجه عشرات آلاف النّساء كل يوم، وفي أنحاء العالم، القرار المرير بإسقاط أطفالهن. وبغضّ النظر عن شعور أحد الوالدين، أو كليهما، أن ذلك هو الحل الأمثل عملياً، فقد يُصابان بالأسى، ويتأثران بشدَّة نتيجة لقرارهما.

يُستحسن إجراء عملية الإسقاط في مراحل الحمل الأولى كلما أمكن ذلك، وهذا أمر مسلَّم به، وتُعَدُّ هذه العملية بسيطة نسبياً، ولا تستغرق أكثر من يوم لكثير من النّساء. وبالمقابل، كلما تأخّر قرار الإسقاط زاد ذلك من خطورة العملية. وفي بعض الحالات، عندما يكون الجنين مكتملاً، يصبح ضرورياً عندها تحريض طلق المرأة، وأما في حالات الجنين الميت فإن المرأة تتحمّل تجربة الولادة وعناءها. تستطيع المرأة في بريطانيا إجراء عملية الإسقاط ما لم تتعدَّ

ستة وعشرين أسبوعاً وستة أيام من الحمل. ومع وجود من يساند الأمهات اللاتي فقدن أولادهن، إِلاَّ أن عامّة الناس يوجهون انتقاداتهم للاتي أسقطن أولادهن، وعليه فالعديد من الأمهات يخفين أنباء إجرائهن عملية الإِسقاط ما لم يتأكّدن من تفهّم الآخرين لأسبابهن.

لوييز Louise

كانت لوييز في التاسعة والثلاثين من عمرها عندما حملت أول مرة من زوجها جاك Jake، وخضعت كالكثيرات إِلىٰ فحص عينة من السائل السّلّي. وأظهرت نتائج الفحص أن طفلها سيولد مع عاهة أَو إعاقة شديدة، وأنّه لن يعيش طويلاً بعد الولادة؛ فقرّر كل من لوييز وجاك، وبأسى، إنهاء الحمل. ورغم أن إجراءات إنهاء الحمل هذه لم تسبب كرب لوييز، إِلاَّ أنَّها وجدت نفسها دائمة التفكير بطفلها المفقود. فعذّب الزوجان نفسيهما وتساءلا: هل اتخذا قراراً سليماً، بينما بدأت لوييز تعاني من كوابيس مزعجة. وتجنّب كل ما يذكّرها بالأطفال، حتى مشاهدة التلفاز، بسبب وجود أطفال في كل برنامج أَو إِعلان، وبالأَخص الرضّع منهم. ولم تستطع هي أَو زوجها التعامل مع ما حدث وفهمه إِلاَّ بعد مضي أكثر من سنة، وذلك بمساعدة استشاريّ متمرّس.

موت الأطفال في أسِرّتهم

قد يكون الموت السريريُّ أشد مصدر لمخاوف الآباء، فمجرد احتمال أن تضع طفلك في سريره لينام هادئاً ومرتاحاً، ثم تعود لتجده

ميتاً، أمر يثير القشعريرة. ويتساءل الوالدان هل بمقدورهما فعل شيء تجنباً لموته. يجعل الموت السريري الوالدين في حيرة محاكمَين على كل أفعالهما، ومتسائلَين مراراً عمّا كان بالإمكان فعله، إضافة إلى احتمال تدخل الشرطة فور الحادث، مما يُشعر الوالدين وكأنّهما المسؤولان عن ذلك.

موت طفل أكبر سنّاً

يعتبر الأولاد استمراراً طبيعياً للوالدين، ومن بعدهم أولادهم... وهكذا. وعليه فإن موت أحد الأطفال ليس مؤلماً فحسب، بل قد يبعث شعوراً بأن بقاءنا قد تهدّد. ويُتداوَلُ اعتقاد خاطئ آخر، بأن موت الطفل قبل أحد أبويه أمر «غير طبيعي»، ويزداد هذا الشعور قوّة كلما صغُر سن الطفل الميت. كما تلعب ظروف موت الطّفل دوراً في تفاقم الحزن، فمن الطبيعي أن يتولّد لدى الآباء شعور أكبر بالأسى لفقدان طفلهم إثر جريمة قتل، أو حادث، أَو فقدانه وعدم العثور على جثته، كما يتولّد لديهما الشعور نفسه إثر مرض ما.

قصة جورج George

قام جورج بتربية ابنه أليكس Alex بمفرده بعد أن تركته زوجته. وعند بلوغه العاشرة من عمره توفي أليكس عندما دهسه سائق متهور أثناء عبوره طريق المشاة قرب منزله. ولم يتمكن جورج بعدها من النّوم شهوراً عدّة، وكان يتجوّل في البيت ليلاً، محاولاً فهم كيف

يمكن لأي شخص تعريض حياة آخر للخطر، سيما إذا كان طفلاً. وبات يقضي ساعات طوالاً ينتحب في غرفة نوم ابنه الميت.

أحيلَت القضية إلىٰ المحكمة، وحين صدر الحكم علىٰ الجاني بالسجن ثلاث سنوات استشاط جورج غضباً. فإدراكه أن ابنه ميت وأنه سيُطلق سراح السائق المتهور بعد أقلّ من ثلاث سنوات (لحسن السلوك) سبَّب له كرباً شديداً. كان جورج من المؤمنين بعدالة القانون إلاَّ أَنه شعر بعدم إنصاف القانون له. وبلغ الضغط النفسي لديه ذروته فأصبح مكتئباً كَرباً، وأُدخِل مصحاً نفسياً. فبدأ وبمساعدة مختص نفسي طريقه الطويل نحو الشفاء، ولكن، وحتى بعد مضيّ سنوات، ما زال يخالجه شعور ممزوج بالغضب والحزن عند كل ذكرى سنوية لموت ولده.

من المحزن أن أكثر الأزواج يعانون صعوبات في علاقاتهم بعد موت أحد أَطفالهم، ويتضح هذا جلياً إذا كان هناك خلل في علاقاتهم أصلاً، أَو إذا كان هذا الطفل يشكّل محور علاقتهم. بل وحتى الأزواج الذين يصفون علاقتهم بأنّها قوية يتشاجرون أَو يتصرَّفون بسلبية. ويجد كثير مِمّن مرّوا بتجربة فقدان قريب، أنه من المفيد طلب مساعدة استشاريين يعالجون حالة فقدان قريب، ويعيدون العلاقات الزوجية إلىٰ طبيعتها بعد حادثة موت طفل؛ وغالباً ما تساعد هذه الاستشارات كل طرف علىٰ فهم مشاعر الآخر.

قد تكون هذه المساعدة ذات فائدة عظيمة عند الرجال، للاعتقاد

السائد في مجتمعاتنا أن فقدان طفل محوره النّساء. وأن على الرجال أن يظلّوا «أشدّاء» من أجل زوجاتهم. وغالباً ما يصاحب هذا الشعور قلّة حيلة الرجل وهو يرى محبوبته تعاني من الكرب الشديد، بينما يقف هو مكتوف اليدين.

الفصل السادس

فرضيّاتنا عن العالم: أثر أسلوب التفكير على تقديم المساعدة أو منعها

قام المختصّون النفسيُّون، منذ الخمسينيّات، بتعريف عدة معتقدات، يقوم الناس بتطبيقها في حياتهم اليوميّة. وأثبتت جهود المختصين الأمريكيين: آرون بيك Aaron Beck وألبرت أليس Albert Ellis وآرنولد لازوروس Arnold Lazurus نجاحها في هذا المجال. إن «معتقدات الحياة» الثلاثة في مجال الصدمات، والتي لها بالغ الأثر في تعجيل شفاء المصاب هي:

- يصيب الشرُّ «الآخرين».
- للحياة معنى وهدف.
- سأتصرّف دوماً «تصرّفاً صحيحاً عند أيّ طارىء».

لكل معتقد مشكلاته الخاصّة به، فلا يصيب الشرّ مثلاً «الآخرين» فقط، بل يصيب «أي شخص كان»، فينبغي هنا الانتباه إلى أنه

«يُصاب الطيبون بالشر، وقد يرتكب الطيِّبون السيئات أحياناً».

وإذا سلّمنا أن «للحياة معنى وهدفاً» تصبح الكوارث البشريَّة والقسوة وسفك الدماء مؤلمة ومزعجة، إذ لا معنى لها ولا هدف. وأمّا الذين يظنون أنَّهم سيتصرّفون «التصرّف الصحيح في الطوارىء» فإن ظنّهم هذا سيواجه التحدي، إذا تصرّفوا بطريقة مختلفة عمّا كانوا يتوقعون. فعلىٰ سبيل المثال، كثير ممن حوصِروا في حريق استاد برادفورد Bradford وكارثة استاد هيلزبورو Hillsboroug الرياضيِّين، تمكَّنوا من الفرار من غير إصابات، واستطاعوا ذلك بتسلّقهم أكتاف الآخرين. كذلك الحال في حادثة غرق العبّارة إستونيا Estonia والذي أُصيب كثيرون بسببها بأعراض الـ PTSD عدة شهور بعد الحادثة. تلك حوادث واجه فيها بعضهم حقيقة أنَّهم لم يتصرَّفوا بشكل مشرّف عكس ما كانوا يظنون.

يتحدَّث الناجون من حادث سفينة إستونيا التي غرقت في بحر البلطيق، وغرق معها 900 من ركّابها، عن «تعلّقهم ببصيص الأمل» وكيف كان جلّ همّهم الوصول إلىٰ أقرب مخرج بأسرع وقت ممكن. وتحدَّث آخرون، كانوا يظنّون أنَّهم فائقو الشجاعة عن تبوّلهم، وتبرّزهم اللاإرادي، وكانوا يتحدَّثون في جلسات التحقيق عن شعورهم بالخجل الشديد من تصرفاتهم التي وصفوها بالشاذَّة.

كما ذكرنا سابقاً، فإن بعض ردود الأفعال اللاإراديَّة، وغير المُسيطر عليها، سبق برمجتها في طبيعة أجسامنا، فتنطلق أجهزتنا الدفاعية عند شعورنا بالخطر، لتصبح أجسامنا وكأنَّها أجهزة إنذار مبكّر. فإمّا أن نلوذ

بالهروب من خطر ما، أَو نصمد لمواجهته. وعلىٰ كل، فإنَّه من المستحيل لأيٍ منا التنبؤ بكيفية تصرّفه في مثل هذه الحالات.

من أهم سُبل فهم ردود أفعال الـ PTSD في مواقف، كالاعتداء أَو الاغتصاب أَو السطو أَو التوقيف أَو الخطف وغيرها، هو ملاحظة الآثار الخفيَّة التي تتركها هذه المواقف علىٰ مبادىء الناس ومعتقداتهم، ولا تكون ردود أفعال الناس للكوارث الطبيعيَّة بِحِدَّةِ تلك التي من صنع البشر. فمع كون الأعاصير والفيضانات وحرائق الغابات والزلازل، تؤدّي إِلىٰ الموت، إِلاَّ أَنَّها تُؤخذ علىٰ أَنَّها من صنع الإله. بينما يُنظر إِلىٰ تلك التي هي من صنع البشر، أَو بسبب أخطائهم أنَّه كان بالإِمكان تفاديها، كما في حادثة بوبال Bhopal وشيرنوبيل Chernobyl وجزيرة ثري مايل Three Mile Island وحادثة تفجير محطَّة فيكتوريا Victoria وحادثة السكَّة الحديديَّة في كلابهام Clapham.

لا تشكِّل قوة الحادثة عنصراً مهماً في مجال الـ PTSD، فكم من كارثة تسبَّبت بأضرار قليلة نسبياً، لكنها تركت كثيرين مُحطَّمين نفسياً.

عيادة الصَّدمات النفسيَّة

استناداً إِلىٰ ما يقوله الطبيب النفسي الدكتور ستيوارت تيرنر Dr. Stewart Turner من عيادة الصَّدمات النفسيَّة بلندن Traumatic Stress Clinic in London، ومعظم مرضاه من ضحايا التعذيب والاعتداء، إن تأثير الصَّدمة علىٰ الضحية يزداد سوءاً عند إمكان إلقاء اللوم علىٰ

شخص آخر. في مثل هذه الحالات، تكون درجة إتلاف الحادثة المعينة لقِيَم المُصاب، أكثر أهميّة من الحادثة نفسها.

يميل الإنسان منا إلىٰ اعتماد كثير من المعتقدات لترشده في تعامله اليومي، كأن يقول: «سأذهب إلىٰ العمل وأعود سالماً»، أَو «سأكون بأمان إذا سافرت مع مجموعة من الناس ليلاً في القطار». وتتعرَّض معتقداتنا للامتحان عند تعرّضنا، نحن، أَو من نحب، للعنف أَو الإهمال، فيتحوَّل اعتقادنا مِن «سأكون بأمان إذا. . . .» إلىٰ «لا يوجد مكان آمن». فنلاحظ الشتات في أَفكارنا، مما يؤدي إلىٰ فرط إثارتنا أَو فرط نشاطنا.

وبغضّ النظر عن التعامل مع ضحايا الكوارث الفظيعة، فإن نشاط عيادة الصَّدمات النفسيّة يقع تحت ثلاثة بنود عريضة:

- التعامل مع من اعتُدِيَ عليه جنسياً.
- التعامل مع من تعرّض لحوادث طُرق.
- التعامل مع من تعرّض لأحداث قاسية مثل التعذيب أَو الاعتداء أَو التهديد بسلاح أَو الضرب.

وأكثر الأعراض التي وصفها من أصيب بحالات الـ PTSD هذه هي:

- استرجاع وقائع الحادثة بشكل ومضات وتهيؤات مُقحمة، فعندما تقتحم بعض الأَفكار الذهن، فإنَّها تحول بين الشخص وبين ممارسة نشاطه اليومي، وتثير المشاعر نفسها التي شعرها في أثناء حادثة الصَّدمة.

- التفادي هو العارض الشائع الثاني، فما يُسمّى بـ «سلوك التفادي» يؤكد تفادي المرء للأشخاص والأماكن والمشاهد والروائح المصاحبة لحادثة الصّدمة. وإذا وقعت الحادثة في مكان العمل، فربما لن يتمكّن بعدها المُصاب من الرجوع ثانية إلىٰ عمله.

- فرط الإثارة هو العارض الثالث الأكثر شيوعاً، وهو الذي يجعل الناس «علىٰ أهبة الاستعداد»، وبالتالي يسهل ترويعهم، وتظهر عليهم أعراض مزعجة كالتعرّق والخفقان والرجفة والقلق.

يدرك الأطباء النفسيُّون أنه قد يختلف أثر الحادثة الواحدة باختلاف المصابين بها، فلكلٍّ درجة معيّنة في التكيّف النفسي والعاطفي والجسدي. كما قد يختلف اثنان في تحديد «معنى» الحادثة. فلو غادر مسؤول الإسعاف مكان الحادثة، متخيلاً «أنّه كان بالإمكان حدوثها لزوجتي» لكان ذعره من الحادثة أكبر بكثير مما لو حدثت لآخرين.

عرّف آلبرت إليس، مؤسّس مدرسة علاج سلوك العواطف العقلانيّة، اعتقادَ أنْ «يجب أن يعاملني العالم بإنصاف»، إلاّ أن العالم ليس بالمكان العادل المنصف. والاعتقاد أننا سنُعامل بالطريق المُنصِفة نفسها التي نعامل بها الآخرين، قد يصيبنا بكرب شديد، فقد لا نُعامل بإنصاف رغم حسن تصرّفنا.

الاستشارة عند الصَّدمات

هدف اللجوء للاستشارة عند الصَّدمات، هو الوصول إلىٰ مفهوم أن العالم لن يكون كما كان سابقاً. فعلىٰ الجميع تعديل سُبُل تفكيرهم ومعتقداتهم للتعايش مع حقيقة ما حدث. والمطلوب مساعدة كل شخص لإيجاد طريقة يدمج فيها تجربته مع سيرة حياته، ومن ثَمّ تعديل نظام تفكيره ومعتقده الحالي إذا لم يكن ملاحظاً له أصلاً.

لا ينسى الناس أبداً ما حصل لهم، ولكنَّهم يستطيعون تعلّم كيفيّة التعايش معه.

إن أولى مراحل التقييم تتعلّق بمعرفة مدى التغيير الذي تركته حادثة الصدمة علىٰ رؤية المصاب بالعالم، أباتت نظرته للعالم الخارجي سلبيّة أم إيجابيّة؟ هل ما زال ذاك الشخص يثق بالآخرين؟ قد يستدعي التقييم أكثر من جلسة واحدة، ويتضمّن فهم نواحي عدّة، كحقيقة ما حدث فعلاً، والقدر الذي يتذكّره المصاب من الأعراض التي يعاني منها، ودرجة حدَّتها، واستراتيجيّات التكيف التي اتّبعها، ونوع الاعتقاد الذي يتّبعه.

برنامج العلاج

يُفَصّل برنامج العلاج حسب حاجة كلّ شخص علىٰ حدة، ويُطلب من المرضى أداء بعض المهمّات المنزليّة التي صُمّمت لتحدي طريقة تفكير الشخص في أثناء انغماسه بأمور حياته اليومية التي تُظهر سلبية معتقده. فالهدف هنا، هو مساعدة الشخص لملاحظة أن الخطر

لا يكمن في كل زاوية، وقد يستمر العلاج فترة تمتد من ثلاثة أشهر إلىٰ سنة أو أكثر.

قصة مارسيل Marcel

في أحد أيام الصيف، تعرّض مارسيل للهجوم في الرابعة عصراً فور خروجه من مصرف محليّ بشارع عام، بعد سحبه مبلغ 200 جنيه، فانتُزعت منه حقيبته، وبداخلها المبلغ نقداً. وبالرغم من عدم تعرّض جسمه لأذى فإن التجربة هزّته عاطفياً، فقد أزعجه عدم استجابة أحد لاستغاثاته رغم ازدحام الشارع، كان مارسيل يؤمن أن الناس يمدون يد العون إلىٰ من يحتاجها دائماً، وبما أن أحداً لم يساعده، فقد أدّى ذلك لتغيير اعتقاده عن النّفس البشريّة. وتعرّضت معتقداته للتحدي، وأصبح عليه إيجاد مفاهيم أُخرى تتماشى مع نظرته الجديدة للعالم.

قصة ماركو Marco

كان ماركو في الثالثة والأربعين من عمره، عندما تقدّم لمساعدة امرأة تعرّضت لاعتداء، فهاجم المعتدي وتغلّب عليه؛ لكنّه أصابه ببعض الجروح. وبدلاً من مكافأته لبطولته، تم احتجازه، واتّهم بالتسبّب بأذى جسدي لفرط استعماله القوة ضد المعتدي. استمرّت القضية عدة شهور، وعندما استمعت إليها المحكمة أخيراً، أصدرت قرارها بإدانته، وصدر حُكم مؤجل ضده مع غرامة مالية.

كان ماركو يؤمن بعدالة العالم وإنصافه، فتركت هذه الحادثة جروحها العاطفيّة عليه، وهزّت حقيقة معتقداته، وتحدّت صحّتها،

واستغرق الأمر أكثر من ثلاثة شهور من الاستشارات لمساعدته على تقبل حقيقة أن الكون ليس عادلاً، وأن الفعل الصحيح لا يؤدي دائماً إلى نتائج جيدة.

قصة آرنولد Arnold

كان آرنولد مهندساً ذا ضمير حيّ في عمله. اعتدى عليه ذات يوم عصابة من الشبّان، ولما أخبرهم أنّه لا يملك إلاّ القليل من المال، ويمكنهم أخذ كلّ ما لديه، ضربوه ضاحكين، وكأن ضربهم إيّاه يزيد من متعتهم. لم يستطع آرنولد فهم منطق هذا الاعتداء، وسببه، حتى بعد معافاته من جروحه. صَعُبَ عليه تقبّل فكرة أن أشياء كهذه «تحدث»، وأنّه كان، وببساطة، في المكان والزمان الخاطئين، فباتت مشاعر الخوف تنتابه تجاه مواقف عادية، واستلزم الأمر استشارةً مدةَ ستة أشهر لعلاجه من الصّدمة، تمكّن بعدها من التغلُّب على خوفه من تكرار الحادثة ثانية.

متى نلجأ للمساعدة

قد يعاني واحد بالمئة من الناس، بعد حادثة مؤلمة، من اضطراب إجهاد ما بعد الصّدمة. وبالرغم من صدق نيّات الأقرباء والأصدقاء فإنّهم غالباً ما يسيئون إلى الشخص المُصاب بتصرّفاتهم. فلا يتحدّثون معه عن الحادثة، مثلاً، ظنّاً منهم أنّه من الأفضل فعل ذلك، بخاصة إذا أبدى امتعاضه وانزعاجه، وقد يظنون أحياناً أُخرى، أن عليهم إبداء النصيحة، بينما يكون الصمت والإصغاء مفضّلين. فقد يحتاج المصاب

إلىٰ «سرد قصته» عدّة مرّات، إضافة للجوء الكثيرين إلىٰ تعاطي المهدئات، محاولة منهم علاج أنفسهم، رغم كونها عاملاً مساعِداً للكرب، فيزيد ذلك من سوء حالتهم. وقد يقدّم أصدقاء له، وبنية حسنة، بعض المهدئات لمساعدته غير منتبهين أنّه من الأفضل تجنّبها.

هنالك مجموعة من المؤشرات والأَعراض التي يمكن للأقارب والأصدقاء والزملاء البحث عنها، لتحديد ضرورة طلب مساعدة مختص، وتتضمّن هذه: التغيُّر في الشخصية، وحدة الطباع، والسلبيّة والتحدّث عن الحادثة بهوس، وتأرجح المزاج والكرب والإِثارة والحاجة لشغل الوقت.

من الأفضل تشجيع المصابين بمراجعة أطبائهم إذا استمرت أَعراض الصَّدمة أكثر من أربعة أسابيع، وهم سيُحيلونهم بدورهم إلىٰ استشاريين مختصين في الصّدمات.

أساليب التفكير

تولّد الأَفكار السلبية نتائج سلبية، أقرّها الفيلسوف إبيكتتوس Epictetus منذ القرن الأول الميلادي، إذ قال: «لا ينزعج الناس من الأحداث بقدر انزعاجهم من التصوّرات التي يقتبسونها منها». فإذا وقفتَ، مثلاً، أمام مجموعة من الناس تمسك كأساً نصف مملوءة وسألتهم أن يصفوا ماذا يَرون، أجابك بعضهم بأنّها «نصف مملوءة» وبعضهم الآخر بأنّها «نصف فارغة». وغالباً ما تكون الإجابة الثانية لمن تقوده طريقة أَفكاره إلىٰ الكرب، بينما يكون من أجاب بأنّها

«نصف مملوءة» ممن يتجنّب الاستغراق في الأحداث المؤلمة باذلاً جهده للاستفادة مما لديه.

التفكير الصحّي السليم

وضع آرون بيك أحد جهابذة علم النَّفس الإدراكي، حجر الأساس لاستيعاب أساليب التفكير السليم. تصف طريقة الألف باتائية التالية، كيف أن الحالات تحرّض الأفكار، والأفكار تثير المشاعر، والمشاعر تسبّب الأفعال.

أ	ب	ت
الحالة	**الأفكار/ المعتقدات**	**المشاعر الناتجة**
الانتظار في زحمة السّير	الأفكار والمعتقدات الأساسيّة التي يحملها الشخص	مثال: الغضب
الأفعال مثال: الصراخ على السائقين الآخرين	(سأتأخّر عن الاجتماع وسيظن الناس بي سوءاً)	

إن أفكارنا آليّة، بمعنى أننا قد لا ندرك أننا نفكر بها، بل تأتينا فجأة وبساطة. وغالباً ما تتشوّه هذه الأفكار في حالات الكرب، إذ لا تطابق الحقائق التي بين أيدينا، كما أنّه يصعُب إيقافها لكونها غير إرادية. فقد استغرقنا مدة طويلة للوصول بطريقة تفكيرنا إلى درجة الكمال حتى أصبحت شبيهة بالعادة؛ وكغيرها من العادات، فإنّه من الصعب تركها. وكل من حاول الإقلاع عن التدخين، أو التوقف عن

قضم أظافره، يدرك كيف وجد نفسه يضع لفافة في فمه، أَو يقضم أظافره من غير تفكير.

يمكنك اتباع المعادلة التالية لتحديد أَفكارك السلبيَّة، عندما تجد نفسك، معانياً من مشاعر سلبيَّة كالغضب أَو القلق أَو الكرب.

وهناك طريقة أُخرى مبسّطة لوصف نموذج الـ ألف باء تاء وذلك بتذكّر:

الحالات = الأَفكار = المشاعر = الأَفعال

حالة	=	أفكار/معتقدات	=	مشاعر	=	أفعال
مقابلة صديق		لن أستمتع بوقتي وسيعتقدون أنني ممل		الكرب		أمكث في المنزل

ومتى توصلت لتمييز أفكارك الانهزامية، يمكنك عندها تعويضها ببدائل صحية وواقعية. فما يدريني مثلاً، أنني لن أستمتع بلقاء أصدقائي؟ لمْ يجدوني مملاً من قبل، فما يدعوهم إِلىٰ ذلك الآن؟ إذا مكثت في المنزل فلن أشعر إِلاَّ بالأسى.

أساليب التفكير السلبية

هنالك عدة طُرُق تُصَنف أساليب أفكار الفرد علىٰ أنَّها انهزامية، ومن أشهرها:

أسلوب كل شيء أو لا شيء

المبالغة في تصنيف الأمور بأقصى حدودها، مثل: حسن أو سيّء، صواب أو خطأ، نجاح أو إخفاق. . . فقد نُلْزم أنفسنا بمهام مستحيلة، ونوبخها إذا لم نستطع إنجازها، وقد لا نباشر مهام معينة، ظنًا منا أنّنا لن نتمكّن من إنهائها على الوجه الذي نرضاه. مثلاً، قد تنوي إحدى المكتئبات الاتصال بصديقتها الساعة 30: 7 مساء، وبسبب صعوبةٍ ما، إضافة إلى كون الساعة أصبحت 45: 7، تخاطب نفسها قائلة: «لا داعي للاتصال الآن». أو أن يجد أحد الأشخاص، ممن يتبع حمية معينة، نفسه يأكل قطعتين من الحلوى، فيقول لنفسه: «ربما يمكنني تناول كل ما في العلبة من حلوى لأنني تجاوزت نظام الحمية بتناولي قطعتي الحلوى».

التسرّع في إصدار الأحكام

قد نتصوّر أننا نستطيع قراءة أفكار الآخرين ظناً منا أنّا نعلم بماذا يفكّرون، كأن نؤمن مثلاً، بقدرتنا على قراءة الخواطر من غير مراجعة فرضيّاتنا مع الشخص المعنيّ بها، لأننا «نملك الجواب» دائماً. فنتوقّع نتيجة سلبية كما لو أننا نستطيع رؤية المستقبل، والتنبؤ بما يشبع رغباتنا. فلو رأينا أحد الأصدقاء في الشارع، ولكنّه لم يشعر بوجودنا، يقول أحدنا في نفسه: «من المحتّم أنني ارتكبت خطأ أثار استياء هذا الشخص، من الأفضل الابتعاد عن طريقه». والواقع أن هذا الصديق

كان في طريقه لاستبدال عدساته اللاصقة، ولأنه لم يكن يضعها حينئذ، فلم يَرَنا. ولكننا استبقنا الأحداث، وتصرّفنا وَفقَ فرضيّاتنا.

الترشيح الذهني

الترشيح الذهني مِصفاة نفسية تُبعد من خلالها كلّ ما هو حسن، وتركّز على الوقائع السلبية فقط. تعرّضت سوزان Susan لاعتداء، وباتت بعده قلقة أن تُصاب بحالة خوف في الأماكن المفتوحة. لجأت إلى مساعدة استشاريي الصَّدمات النفسية الذين صمّموا لها برنامجاً سلوكياً لمساعدتها على الخروج والتجول، لكنها وجدت هذا البرنامج صعب التطبيق.

قامت أربعة من صديقاتها، إضافة إلى الاستشاري، بتهنئتها على إنجازاتها (من الذهاب إلى الأسواق المحلية، والحديقة العامّة، وحتى ركوبها محطة حافلة واحدة)، ولكن صديقة أُخرى لها، أبدت ملاحظتها، وتساءلت عمّا إذا كان هذا كل ما أنجزته! قامت عندها سوزان بتصفية كل التعليقات الإيجابيّة التي تلقتها، وركّزت على السلبيّات، وكأنّها تناست جميع التعليقات المشجّعة لتصبح مهووسة بتلك الوحيدة السلبيّة. شعرت بعدها بإخفاقٍ، ما كانت تراه توانياً في إنجازاتها.

عدم اعتبار الإيجابيات

قد نُشعِر أنفسنا بالكرب عند التقليل من شأن منجزاتنا وعدم

اعتبار أعمالنا الإيجابية، فنقول مثلاً، وبعد أن بذلت جلّ جهدك لاجتياز فحص قيادة السيارة. إن الأمر كان يسيراً، ويمكن لأيّ كان فعله. أَو أن تقدم المساعدة لبعض من تعرّض لحادث دون الآخرين، وعندما يهنئونك لشجاعتك، ولمساعدتهم، تعلّق بسخرية قائلاً: «حقّاً!». عندما نسقط حق ما هو إيجابي تفقد الحياة متعتها، وقد يؤدي هذا النوع من التفكير إِلىٰ الكرب إذ لا يُرى للحياة معنى.

الاستنتاج العاطفي

يميل البشر إِلىٰ الاعتقاد بوجود معنى لكل أحاسيسهم ومشاعرهم، فإذا شعر أحدنا بالسوء تجاه أمرٍ ما، يظن أنه نتيجة خطئه. مثال ذلك في حالة رجل الإطفاء ماك Mac الذي شاهد خارج أوقات عمله سيارة تحترق ولم يتمكّن من مدّ يد العون. أخبر بعد الحادثة أنّه شعر بـ «عدم فائدته». هذه حادثة تصور كيف نبرّر الأحداث، كأن نقول: «إنني مخفق لأنني أخطأت»، أَو «أنا إنسان سيء لأني قمت بعمل سيء» أَو «أنا غبيّ لأنني تصرّفت بغباء».

التصنيف

هل تُصنّف نفسك بخصائص كالإخفاق أَو انعدام الفائدة أَو انعدام القيمة؟ هل يتوافق «تصنيفك» لنفسك مع جوهر اعتقادك عنها. علىٰ سبيل المثال، لم تبذل جاكي Jackie جهدها كلّه في مدرستها، فخيّبت آمال والدَيها. لذلك شعرت أنّها تخفق دائماً، إذن فهي مخفقة، وذلك رغم نجاحها في عملها وتكرار ترقيتها، لكنّها باتت

تشعر دائماً أنّها تتّسم بهذه الصفة. وأخطأت ذات يوم في عملها، وتكبّد بسببها موظفوها خسائر مالية جمّة، فأصيبت بالكرب من جراء ذلك. وجدت، وبعد مراجعتها أسلوب تفكيرها، أنّها صنّفت نفسها «مخفقة» وأي خطأ، مهما كان صغيراً، يدعم هذا الشعور لديها.

تطبيع الأمور بطبع شخصي وللوم فقط

هل تُصنِّف نفسك مع الذين يأخذون الأمور شخصياً، ويلومون أنفسهم لأخطاء وإن لم تكن بسببهم؟ أم مع الذين يلومون غيرهم وكأن كل الأخطاء بسببهم؟ تعرّض جاك Jack لحادث في الطريق العام مع ثلاث سيارات أُخرى. فلام نفسه لذلك، وعزاه لتهوره كسائق، علماً أن أحداً لم يُصب بأذى شديد. وعند روايته للحادثة اتضح أنّه، وبالرغم من كونه مجتازاً حدود السرعة القانونية، لم يكن بإمكانه التنبؤ بما سيفعله السائق الذي أمامه إذ اعترض مساره فجأة، كما لاحظ أن السائق خلفه كان مسرعاً لدرجة أنّه يستحق بعض اللوم.

بيد أن ريني Renee، بالمقابل، تتخذ من وضع اللوم على الآخرين دائماً أسلوباً لها في حياتها، فعندما أوقفت بسبب قيادتها الجنونية غضبت من الجميع عدا نفسها. فقامت بلوم أصدقائها الذين أزعجوها، ولامت أجهزة الأمن لأن لا شغل يشغلهم عدا «اصطياد» الناس، ولامت الجهاز القانوني لعدم تساهله معها. فوجدت صعوبة في تقبّل أيّة مسؤوليّة عمّا حدث.

المبالغة في التعميم

هل تأخذ حادثة ما كنموذج ثابت في الحياة؟ هل تستعمل مثلاً عبارات كـ «أنا لا أجيد فعل شيء» أَو «لا أحد يستحق الثقة» أَو «تبالغ جميع النساء في عواطفهن»؟ هل تستخدم الألفاظ الانفعالية مثل «لن أحصل أبداً على ما أريد» أَو «تجري الأمور معي دائماً مجرى الخطأ»؟

يَجِبُ، يَلزَمُ ومن الضروري أن

هل تملأ حياتك بمخزون كبير من الواجبات، والضروريّات والالتزامات؟ تُوفي والد برندا Brenda وأمّها وأختها الكبرى، في غضون ستة أشهر، وكان موتهم فجائياً من غير سابق إنذار. ورغم أنّها استطاعت التكيف مع الإجراءات العملية، إلاّ أنّها فقدت السيطرة على مشاعرها وأجهشت بالبكاء في أثناء عيد الميلاد. استشارت طبيبها الذي قام مؤخراً بدورة في استشارات حالات فقدان قريب، فوجدت نفسها تقول أمامه: «يجب أن أتغلّب على الموقف... عليّ أن أكون أكثر واقعيّة، فقد مضى ستة أشهر على ما حدث، يجب أن أحكِم السيطرة». وتمكن طبيبها من شرح مراحل الحزن التي مرّت بها موضحاً أن طلباتها غير الواقعيَّة، والتي فرضتها على نفسها، ستزيد في تعقيد المسألة لا حلها.

بدائل مقابلة

قم بتدوين مختلف أفكارك ومطابقتها مع العناوين المذكورة سابقاً

في قائمة الأفكار السلبية، وحاول تحديد أساليب تفكيرك غير المساعدة. سيساعدك ذلك على تحديد أفكارك الانهزامية.

مـثـــال

«لن تتحسَّن حالتي» = التسرّع في إصدار الأحكام: «كيف لي أن أعلم أن حالتي لن تتحسَّن؟ الآخرون متأكّدون من ذلك، ربما يستغرق هذا مدة أطول مما أريد».

ٱبحث عن دلائل تنافي طريقة تفكيرك، وإذا كنت تعتقد أنَّك ممن «يخطئون دائماً» ففكّر بالمرّات التي «فعلت فيها فعل الصواب».

مـثـــال

«لا أجيد فعل شيء مطلقاً!» = مبالغة في التعميم: «أجيد حقاً فعل الأشياء، ولكن الأمر قد لا يبدو بهذه البساطة في هذه اللحظة. تعلمت قيادة السيارة بالرغم من صعوبة ذلك، وتلقيت ترقية في عملي، لدي أصدقاء يحبونني، لذا يجب أن أحسن فعل بعض الأشياء».

كن أفضل صديق لنفسك، وٱسألها الأسئلة ذاتها التي كنت ستسألها لصديق بموقفك، فغالباً ما نكون أكثر لطفاً مع غيرنا من أنفسنا. تخيّل نفسك جالساً بصحبة أعز أصدقائك يُسمعكَ الكلمات التالية.

مـثـــال

«كان من الواجب عليّ إدراك ذلك» = واجبات، ضروريّات، لوازم:

«لِمَ كان من الواجب عليك إدراك ذلك؟ لم يكن بإمكانك توقّع ما حدث، وسيزداد شعورك السيء طالما زدت من الضغوطات على نفسك.

تحدث مع الآخرين، فقد تجد أنَّك لست الوحيد بتلك المشاعر.

مـثـــال

«لن يفهمني الناس ولا يمكنني استغلال طيبتهم».	=	«التسرّع في إصدار الأحكام»: كيف لي أن أعرف ما لم أجرّب. كما أنني استمعت للكثيرين عندما كانوا في ضيق، بينما لا أعطيهم الآن فرصة ردّ الجميل.

ولو جازفنا بمشاركة الآخرين في أحاسيسنا فسنفاجأ بعدد الذين يشاركوننا الأحاسيس نفسها. ربما مرّ أصدقاء لنا بأحداث لم يشاركوا أحداً بها، ولكنها أعطتهم القدرة لتفهّم الأمور أكثر مما كنا نتوقّع.

كما لا ننسى دور الجماعات المسانِدة في تقديم العون، فقد مرّ القائمون عليها بحالات مشابهة لتلك التي تمرّ بها. فمن المفيد أن تعلم أنَّك لست وحيداً في محنتك، وأن تطلع على الأساليب التي اتبعها الآخرون للتغلّب على محنهم.

فكّر بطريقة مرحلية، وإذا كنت من هؤلاء الناس الذين يدارون

أمورهم، كلية، أَو لا يدارونها أبداً، فابدأ بالتفكير مرحلياً معالِجاً الأُمور خطوة تلو الأخرى.

مـثـــال

«لم أتمكن من الصعود إلىٰ الحافلة اليوم لذا لا أرى جدوى من إعادة المحاولة»	=	التفكير بكل شيء أَو لا شيء: فلمجرد أن يكون هذا اليوم صعباً لا يعني أن يكون يوماً مخفقاً كلياً. ربما كان عليّ أن أباعد بين مهماتي، فلقد ذهبت فعلاً إلىٰ المكتبة، ومكثت في السوق أكثر مما كنت أتوقع. ربما بالغت في فعلي هذا، لأنني كنت منهك القوى حين بلوغي محطة الحافلة. سأجعل غداً من ركوبي الحافلة مهمتي الرئيسية، فاستسلامي لا يزيد الأُمور إِلاّ سوءاً.

حاول إيجاد بدائل سلوكيّة. شارك بمناسبات اجتماعية، وراقب ما يحدث إن كنت تظن أنّه ليس لديك ما تقول.

مـثــــال

شعر صاموئيل Samuel أنَّه فقد ثقته بنفسه بعد غرق قاربه الصغير ووفاة أخيه، وأعزّ أصدقائه. وبالرغم من إدراكه أنَّها لم تكن غلطته، إلاَّ أنَّه لم يستطع مواجهة الموقف اجتماعياً، فقد كان يخاف من «عدم وجود ما يقول»، بينما كان، وقبل الحادثة، إنساناً اجتماعياً طيب المعشر. وافق صاموئيل علىٰ الذهاب إِلىٰ حفلة رقص شعبية مقامة في قاعة البلدة حيث يلتقي الكثير من أصدقائه، ولكنه كان يخشى أن يبدو سخيفاً وغريباً هناك. وانطلق بعد أن جهّز مجموعة من الأسئلة ليطرحها علىٰ الآخرين في حال عدم تمكّنه من التحدث بشكل طبيعي. فوجد، ولدهشته، أن الحفلة كانت ممتعة أكثر مما كان يتوقع، ولم يمض المساء إِلاَّ وهو أكثر استرخاء في حديثه، فعلم أنَّه لم يفقد قدرته علىٰ التواصل مع غيره ومحادثتهم.

إذا ظننت أنَّك مُلام في كل شيء، فاسأل نفسك ما هي مسؤولياتك؟ وما مسؤوليات غيرك؟

مـثــــال

كان أوليڤر Oliver ابن جاستين Justine في الحادية عشرة من عمره عندما بدأ بالانطواء علىٰ نفسه، فقد كان دائماً طفلاً سعيداً، وأصبح فجأة متقلّب المزاج، لأوّل وهلة عزت جاستين الأمر، لبلوغه مرحلة المراهقة، وبخاصة أن ابنها كان يؤكّد لها أن كل شيء علىٰ ما يرام، فلا داعي للقلق.

ذات يوم أسرّ لها صديق أوليڤر أن عصابة تعتدي على ابنها في المدرسة، وعندما واجهته جاستين بالأمر أقرّ، ولكنه توسّل إليها ألاّ تتصرّف بشيء، لأن ذلك لا يزيد الأمر إلاّ سوءاً. لم تستطع جاستين تناسي الأمر وكأنّه لم يحدث، فذهبت إلى المدرسة، وقابلت المشرفة التي تصرّفت مع المعتدين، فتوقفوا عن إيذاء ابنها. بيد أن جاستين شعرت وكأنّها «أم سيئة» لأنّها لم تتمكّن من ملاحظة ما كان يحصل لابنها، وأحسّت بمسؤوليتها للكرب الذي عانى منه. لذا احتاجت للمساعدة كي تلحظ أنّها ليست الوحيدة المسؤولة عن ذلك. فلو أن ابنها صارحها، أو كانت المدرسة أكثر يقظة، وتساءلت عن تغيير سلوك أوليڤر، أو حتى لو أسر لها أصدقاؤه مبكراً لتصرّفت منذ البداية، كل هذه العوامل ساهمت فيما حدث لأوليڤر، وليس فقط قلّة درايتها به.

معتقدات سلبيّة

لدى بعض الناس اعتقادات سلبيّة عن أنفسهم، فيظن أحدهم مثلاً، أنه مخفق أو عديم القيمة، أو أنّه شخص سيء. تعمل هذه المعتقدات محركاً مستمراً يؤثّر على سلوكه: فإذا كان يعتقد أنّه مخفق فسيقضي حياته كلها مبالغاً في إنجازاته، محاولاً إرضاء غيره. أو قد يستسلم للأمر فيدعوه يأسه لعدم بذل جهده في التغيير إيماناً منه بعدم قدرته على ذلك. يشعر المبالغون في إنجازاتهم، عادة. بالراحة تجاه أنفسهم طالما هم يفعلون ذلك، بتفاديهم الشعور بالخوف من الإخفاق الكامن في داخلهم.

إن الاعتقاد السلبي المستقر في نفس إنسان ما، قد يعوق شفاءه حال تعرّضه لمصيبة كبيرة، فتحرّض فيه ردود أفعال ناجمة عن الصدمات. فمثلاً قد يشعر بالكرب الشديد من كان يعتقد أنَّه ذو فائدة طالما هو ينجز أمراً ما في محيط عمله، وأُجْبِر علىٰ التوقف عن العمل بسبب حادثٍ مرور. فقد تكون نتيجة فقدان مركزه محرضاً كافياً لحالة كرب شديدة.

يعيش بعضهم معتقدين أنَّهم أناس سيئون، وأن عليهم توقع المشاقّ في هذه الحياة. ولو كشفوا أقنعتهم ليعرفهم الناس علىٰ حقيقتهم لما أحبّهم أحد. وغالباً ما يجد هؤلاء صعوبة في حفاظهم علىٰ علاقاتهم، وذلك من خوفهم من العلاقات الحميمة. فكلما زاد قربهم من شخص، ما زاد خوفهم من أن ذاك الشخص سيلحظ «سوءهم»، فيبتعد عنهم وينبذهم. كثيرون ممن لديهم هذا الاعتقاد يكونون مسيطرين في علاقاتهم، أَو لا يُوَفقون باختياراتهم، أَو يؤثرون سلبياً علىٰ علاقاتهم، فينهونها مبكراً. فمن المهم تحديد معتقداتك الأساسيّة كي تستطيع استخدام البدائل المُدرجة في هذا الكتاب، ومن ثم تُغيّر طرق رؤيتك نفسك.

إضافة إِلىٰ ذلك، وكما ذكرنا سابقاً، فقد يكون لدينا اعتقاد أن العالم حولنا آمن وعادل، وسنقوم بفعل «الصواب» في حالات الطوارىء.

تتشكّل لدينا المعتقدات فيما يتعلّق بأنفسنا والعالم ككل، عن طريق إشارات تأتينا من أسَرنا وأصدقائنا والعالم من حولنا. فنكيّف

طريقة معينة لتفكيرنا بمرور الزمن، مما يتطلّب وقتاً طويلاً لتغييرها، بغض النظر عن مدى رغبتنا بذلك.

مراحل روبنسون Robinson التعليميَّة الأربع

كلما أردنا تعلّم ما هو جديد، سواء كان ذلك مهارة ما، مثل قيادة السيارة أَو استعمال الإنترنت، أَو كان مهارة نفسية مثل، تغيير في سلوك، أَو مواجهة معتقد وفكر سلبي، فإنَّنا نمر بمجموعة مراحل تعليمية تُسمَّى مراحل روبنسون التعليمية الأربع.

المرحلة الأولى = قلة الكفاءة غير الملحوظة = «لا أعرفه ولا أستطيع فعله». قد نشعر مثلاً بالحزن دون أن نعرف السبب.

المرحلة الثانية = قلّة الكفاءة الملحوظة = إدراك ما يحدث ومعرفة أسبابه، مع الشعور بعدم القدرة لفعل شيء تجاهه، وهذه هي مرحلة الوعي والإِدراك. كأن نؤجّل الأمور إلىٰ اللحظة الأخيرة، فيمكننا بذلك، وعند حدوث خطأ ما، أن نضع اللوم علىٰ قلّة الوقت المتاح بدلاً من لوم عملنا السيء، أَو عدم قدرتنا علىٰ إنجازه. فنتجنّب بذلك خوفنا من الإخفاق.

المرحلة الثالثة = الكفاءة الملحوظة = سنلاحظ تحسّناً بعد تخطينا مرحلة الإِدراك، وبعد تثبيت استراتيجياتنا. فستمكّن مثلاً من تقديم تقاريرنا في وقتها بعد التغلّب علىٰ أفكارنا السلبيَّة، ورسم خطة نستخدم بها مجموعة من التقنيات للتعامل مع الضغوط النفسية.

المرحلة الرابعة = كفاءة غير ملحوظة = لأننا قمنا بالتدرّب علىٰ

مهارات وعواطف وسلوكيّات جديدة مما جعلها «طبيعيَّة» فأصبحنا نمارسها بلا تفكير.

إذا سلّمنا أن كل شخص سيمر بهذه المراحل كلما حاول تعلّم جديد، فمن الضروري أن تتذكَّر أن هذا يشملك أيضاً. ويحتاج أي تغييرٍ وقتاً كافياً، وهناك أيام حلوة وأُخرى مُرّة، لكن مثابرتك وإيمانك بقيمة الخطوات الصغيرة تعينانك في معترك الحياة.

المتطلبات الثلاثة الأساسيَّة

قام ألبرت، إليس مؤسِّس علاج السلوك للعواطف العقلانيَّة، بتعريف ثلاثة أنواع من المتطلبات التي نفرضها علىٰ أنفسنا علىٰ شكل ضروريّات، وهي:

متطلبات تخص الذات، مثال: «من الضروري أن أجيد كل الأمور». قد يؤدي هذا إِلىٰ الضغط أَو القلق أَو الخجل أَو الشعور بالذنب.

متطلبات تخص العالم، مثال: «يجب أن يكون العالم منصفاً وعادلاً». قد يسبِّب هذا الإِشفاقَ علىٰ الذات أَو الإدمان أَو الكرب.

متطلبات تخص الآخرين، مثال: «يجب أن تتصرّف جيداً وإِلاَّ كان تصرّفك شنيعاً». قد يؤدي هذا إِلىٰ الغضب.

ولمساعدتك في معرفة ضروريّاتك، وأنواع اعتقاداتك التي بُنِيت عليه تلك الضروريّات، قم بملء لائحة، كالمثال التالي، مبيناً فيها «ما يجب عليّ ـ وإِلاَّ»:

يجب عليّ .... وإلاَّ

مثال: يجب أن أكون قوياً وقادراً وإلاَّ فإنَّني مخفق.

تكون الضروريّات ما تطلبه من نفسك، والناتج ما تعتقد صحته ما لم تستجب لمتطلباتك، وغالباً ما يكون الناتج هو محور اعتقادك. ولكن هناك أوقات تجد نفسك قائلاً فيها أشياء مثل «سيكون هذا الأمر شنيعاً» أَو «لن يحبني الناس»، قم عندها بسؤال نفسك الأسئلة التالية المبنية على:

«يجب أن أكون قوياً وقادراً وإلاَّ فسيكون الأمر شنيعاً».

1 ـ قم بتحديد المشاعر التي تتماشى مع قولك «سيكون الأمر شنيعاً». (مثل الغضب والكرب والقلق والألم، إلخ.).

مثال القلق:

2 ـ اسأل نفسك: ما الأمور التي قد يثيرها قلقك إذا لم تكن قوياً وقادراً؟ «سيكون الأمر شنيعاً بسبب...».

مثال «سيظن الناس بي سوءاً»

3 ـ اسأل نفسك: «على فرض أنْ ظن الناس بي سوءاً، فما المزعج في ذلك؟».

مثال «سيظنون أنني لا أستحق أن يضيعوا وقتهم معي، وسأبقى وحيداً».

4 ـ اسأل هذا السؤال «حتى وإن بقيت وحيداً: لِمَ يجعلك هذا قلقاً؟».

مثال «لا أحد يريدني، وبذلك سأكون عديم القيمة».

سينتهي بك الأمر إلىٰ ما يجب، ومن أين يأتي محور اعتقادك هذا بما يجب؟ وفي هذه الحالة «يجب أن أكون قوياً وقادراً، وإلاَّ أصبحت عديم القيمة».

يعرّف معالجو السلوك الإدراكي ما قمنا به آنفاً **بالسلسلة الاستنتاجية**، حيث تكون متطلباتك في أعلىٰ السلسلة، وتتابع عقدها حتى تصل إلىٰ أسفلها حيث محور اعتقادك.

لا تقلق إذا وجدت الأمر صعباً، فكثير من الاستشاريين والمختصين يجدونه كذلك. فإذا لم تستطع تمييز محور معتقداتك، أو كنت تظنه سلبياً، فربما كان من الأسهل عليك، عندها، مراجعة خبير نفسي لمساعدتك علىٰ اكتشاف حقيقة الأمر.

قبول الذات

بُنِيَت الإرشادات الموضحة في الصفحات المقبلة علىٰ أساسيًات تُسمَّى بالعلاج السلوكي للعواطف العقلانية Rational Emotive Behaviour Therapy أو باختصار REBT، الذي يقوم بتقديم مقترحات وطُرق عمليّة للبدء في مرحلة قبول الذات. واستناداً إلىٰ الـ REBT فإنَّ قبول الذات مُفصلٌ علىٰ احترامها، لأن احترام الذات يعتمد علىٰ طيبة غيرك، وقبولها عملية شاقَّة لتعلم كيف تحب نفسك «بكل ما لها وما عليها». فيعلمك قبول الذات عدم الاعتماد علىٰ طيبة الآخرين.

من المفيد أن نذكر باختصار، ضمن موضوع قبول الذات،

مفهوم «الحب غير المشروط» وهو مصطلح غالباً ما يُستخدم لوصف حب الوالدين لبنيهم. ويعني هذا أنَّك ستظل محباً لأولادك بغضّ النظر عن سلوكهم الذي لا يعجبك. وينشأ كل طفل عاش هذا النوع من الحب نشأة سوية، تمكنه من فهم أنَّه إنسان معرّض للخطأ. بينما تقِلّ ثقة الأطفال الذين عاشوا «الحب المشروط» بأنفسهم، فهؤلاء يجدون الحب الذي يتلقونه «مشروطاً بأفعال فعلوها»، (كما لو أن الحب متناسب مع إنجازاتهم).

هناك عوامل عدة تؤثّر علىٰ قدرتنا لحب أنفسنا: مثل القليل من الحب غير المشروط في مقتبل العمر، أَو العلاقات مع أفراد العائلة الآخرين، أَو المدرسين والأصدقاء، أَو أيٍّ من صدمات الطفولة. كما أنَّه من الصعب أن تكوّن فكرة طيبة عن نفسك إذا كنت ممن تعرض للأذى في بيتك، أَو مدرستك من قِبل أقرانك.

إرشادات لقبول الذات

- تذكّر دائماً أن البشر ليسوا كاملين، وهذا يشملك!
- توصل إِلىٰ الاعتقاد أن الناس سواسية بغضّ النظر عن قدراتهم، فيمكن إذن أن يمتلك شخص ما مواهب ومهارات أفضل مما لديك دون أن يعني ذلك أنَّه أفضل منك.
- تذكر دوماً أن لا «معايير عالمية» لتمييز طيبة البشر أَو سوئهم. ولا يوجد أبداً من هو طيب أَو سيء كلياً.

- تجنب المبالغة في التعميم (انظر صفحة 87 ـ 88)، أي لا تبالغ في جانب من جوانب سلوكك (مثال: لقد أخطأت؛ إذن أنا عديم الفائدة). فمن المهم إذا كنت تريد تقوية شخصيتك ألاّ تحكم على كلّك ببعض سلوكياتك. فعلى سبيل المثال «لقد أخطأت وإنني نادم على ذلك، ولكن هذا لا يجعل كل ذرة من جسدي سيئة».
- حاول التخلّص من مصطلحات: «يَجِبُ يَلزَمُ ومن الضروري أن»، لأنّها ستقودك إلى تشكيل نظرة مشروطة عن نفسك. ولا يعني هذا تخلّيك عن مسؤولياتك، بل إن كل ما يعنيه أنّك ستتوقف عن الإقلال من شأنك.
- تذكّر أن قبول الذّات أمر شاق يحتاج إِلى الطاقة، والالتزام والعمل الدؤوب، لجعله ممكناً.

ستحتاج أيضاً إلى:

- تعلّم احترام النفس.
- عِش حياة تساعدك للحفاظ على صحتك.
- اشغل نفسك بعلاقات مساندة.
- ضع لنفسك أهدافاً لتحسين حياتك.
- اعلم أن التغيير لا يحصل بين ليلة وضحاها، وأنك ستحتاج إِلى جهد للتغلب على رواسب تصرّفاتك السلبيّة.

- قُم بصرف وقتك ومالك عليك، وعلىٰ الآخرين، فإنَّك تستحق ذلك.
- تذكّر أنّك بحاجة لتحمل مسؤولية حياتك الخاصَّة، فمن السهل لوم الآخرين أو «القدر» في الأحوال السيئة. ومهما ساء وضعك فإن لديك دائماً بدائل. ومن السهل أحياناً لعب دور الضحية.
- اسأل نفسك: ما الثمن الذي تدفعه باتخاذك سلوكاً معيناً. فإذا كنت تسمح مثلاً للآخرين باتخاذ القرارات نيابة عنك، فالثمن أنّك لن تستطيع أبداً مواجهة «كونك مخطئاً» وسيكون بإمكانك دوماً توجيه اللوم إليهم لنتائج مجريات الأمور.

الفصل السابع

فقدان الأحبة والطلاق وإنهــاء العلاقــات

رغم تركيز هذا الفصل على موضوع الموت إلاّ أنّه من المفيد أن يكون معلوماً، لدينا، أن كثيراً من أساسيات فقدان الأَحبَّة تشابه تلك التي لها علاقة بخسائر كبيرة في حياتنا، مثل: الطلاق والانفصال والاغتصاب وفقدان وظيفة أو منزل.

الخسارة جزء متأصّل في الحياة، فلا حقيقة ثابتة في الحياة سوى الموت، وكلّ منا سيعاني من فقدان قريب، سواء أكان ذلك بالانفصال أم الموت. ويؤثر الفقدان علينا جسدياً وعاطفياً، وقد يكون له ذيول وأضرار على صحتنا الجسدية والعاطفيَّة، ويضاعف من عواطفنا المؤلمة المتضاربة. وقد يؤدي إلى تغيير نظرتنا بأنفسنا، ونظرة الآخرين لنا، كما يؤدي إلى تغيّرٍ رئيسي في كثير من جوانب حياتنا، كمكانتنا الاجتماعية وعلاقاتنا مع عوائلنا وأصدقائنا وجيراننا، إضافة إلى صعوبات مالية.

فراق الأَحبَّة

يتراوح أعمار مرضى بيتر ديفيس Peter Davies، استشاري حالات فراق الأَحبَّة بلندن، ما بين الخامسة إِلىٰ الخامسة والثمانين سنة، ويشمل الأرامل وأقرباء من تُوفّوا إثر جريمة قتل أَو انتحار، ومن مات له طفل في سرير، وحوادث السيارات، والموت الفجائي بأنواعه. يعتقد بيتر أن عامّة الناس غالباً ما يبتعدون عن مواساة من فقد حبيباً، لإحساسهم بعدم ملاءمتهم لمواجهة الموقف، أَو لخوفهم من الموت. فعند وفاة أحد الناس يزداد خوفنا من فنائنا، أَو من فناء قريب لنا.

لدى معظم المجتمعات الغربية خبرة ضئيلة عن الموت. وجرت العادة منذ مئة سنة أن يُمدّد الميت في غرفة المنزل الأمامية قبل الدّفن، فيودعه أقرباؤه وأحباؤه الوداع الأخير، كلٌّ بطريقته الخاصَّة. بينما تطبّع الموت في القرن الحادي والعشرين بطابع تعقيمي تطهيري.

وغالباً ما يشعر الناس بعدم ملاءمتهم لمواجهة موقف الموت. فالأصدقاء والأقرباء والجيران يشعرون برغبتهم الشديدة لتخفيف معاناة المُبتلى، لكنَّهم غالباً ما يعجزون عن التصرّف، أَو قول ما يناسب الموقف، وهكذا يتجنب الكثيرُ الاحتكاكَ بالشخص المُبتلى. ومما يدعو للسخرية ألاّ يلقى المُبتلى الدعم اليومي الطبيعي حين يكون بأمسّ الحاجة إليه.

مع تعميم القول بوجود ردود أفعال للخسائر، إِلاَّ أن لكل منا

طريقة حزن خاصّة به. ومن العوامل المؤثرة علىٰ ردود الأفعال هذه، كيفيَّة الموت، ونوع العلاقة ما بين الطرفين قبل الموت، والضغوط الأُخرى الناتجة من تجارب المُبتلى الأخيرة.

لهذه العوامل كلها، علاقة قوية بطريقة معالجة المُبتلى لمصابه. ليس من الضروري أن تكون هذه التجربة سلبية، كما أنَّه ليس مُستغرباً أن يصفها بعضهم بأنَّها فرصة غير مُتَوَقَّعة لنموّ شخصيته. فقد يقوم المُبتلى، وبالرغم من كربه، ببناء حياة جديدة، تتضمَّن أنشطة لم تخطر علىٰ باله من قبل. وتشير بعض الأبحاث أن أَطفال الأرامل ينجحون في حياتهم نتيجة المصاعب والتحديات التي واجهوها. فقد يدفع الموت الشخص لإعادة تقييم حياته، فيجد أن الحياة قصيرة، وأن عليه استغلال كل ما تبقّى له من وقت.

ردود افعال حزن متاخّرة

أجل، لكلٍّ طريقته الخاصة بالحزن، وقد يستمر عند بعضهم عدة سنوات، في الوقت الذي قد يشعر آخرون بعدم قدرتهم علىٰ الحزن، فيكبتون عواطفهم، لتظهر لاحقاً علىٰ شكل ردود أَفعال حزن متأخِّرة، وآخرون قد يتمكَّنون من إعادة بناء حياتهم أسرع مما يتوقعون أَو يتوقعه الناس.

قصة موراغ Morag's Story

هذه قصة كلاسيكية لمن عانى من ردود أَفعال حزن متأخرة. فقد تُوفّي والد موراغ، فجأة، وهي في سنّ المراهقة إثر نوبة قلبية، وتلاه

أخوها بعد سنة بحادث مرور، ثمّ تم تشخيص حالة والدتها بانتفاخ رئويّ، وتُوفيت بعد خمس سنين. لم يكن لدى موراغ وقت للحزن، إذ كانت مشغولة بالتفكير في تدبير أمور أختَيها الصغيرتين.

تزوجت موراغ وهي في الثامنة والعشرين من العمر، ورُزقت بطفل واحد، وحين بلوغها واحداً وأربعين سنة أصيبت بالكرب طبياً، إذ أزيح الرماد عن جمرة الحزن الدفينة في أعماقها بعد مساعدتها صديق لها تُوفي والده، فبدأت تبدي حزنها لوفاة أبيها وأخيها وأمّها. . أحسّت في بادِىء الأمر بالهلع من شدة مشاعرها، ودموعها المنهمرة، وعدم قدرتها من حجب ذكرياتها، وتحدَّثت عن مشاعرها بالحب والغضب تجاه والدَيها، فلامت أباها الذي «تركها» وأمّها التي لم تقلع عن التدخين الذي كان سبب وفاتها. كانت موراغ تُبدي دائماً صورة جميلة عن عائلتها. ولكنَّه اتضح لها، وبعد اكتشاف حقيقة مشاعرها بمساعدة طبيبها النفسي، أنَّها كانت تمجّد والدَيها بينما لم تك علاقتهما طيبة، وجرت بينهما عدة نقاشات حادّة إبَّان طفولتها.

من غير المستبعد لأناس دفنوا حزنهم، أن يمجّدوا فقيدهم، فكثير من هؤلاء يحوّلون غرف نوم موتاهم إلىٰ نُصُبٍ، محافظين علىٰ غرفهم وممتلكاتهم بالحالة ذاتها التي ماتوا عليها. وقد ترتبط هذه الحالة بما يسمَّى بالحزن المَرَضيّ عندما لا يستطيع المُبتلى فراق الميت، فيفرط في زيارة قبره، ويجلس ساعات في غرفة نومه، أو يتحدَّث مع الآخرين باستمرار، كما لو أن الميت ما زال حياً. ولا

تسمح هذه الحالة للمُبتلى أن يعيش حياة طبيعية ويبتعد عن هاجس موت حبيبه.

التعامل مع فراق الأحبَّة

يغيب عن كثيرين أن الحزن يُظهر نفسه على شكل أعراض جسديَّة وعاطفيَّة وسلوكية، فالفجع والإنكار والغضب والحزن واليأس والذنب والخجل والكوابيس والومضات والخمول والتعب وقلَّة التركيز والخفقان والغثيان والإسهال والشد العضلي والصداع والآلام والأوجاع وعدم الرغبة الجنسية، كلُّها أعراض طبيعيَّة.

يستخدم بيتر ديفيس المبادىء الموضحة في كتاب استشارة ومعالجة الأحزان Grief Counselling and Grief Therapy لويليام ووردين William Worden وذلك لمساعدة الذين يعانون من فراق حبيب، وجوهر عمله هو أن مراحل الحِداد تتركَّز حول إنهاء أربع مهمّات:

- تقبّل حقيقة الخسارة.
- معاناة ألم الحزن.
- التكيّف مع الحياة بمنأى عن الميت.
- إعادة استثمار الطاقة العاطفية بعلاقات أُخرى.

وتبعاً لووردين، فإنّه من الممكن إتمام بعض هذه المهمّات وليس كلها، مما يسبّب ألماً غير مكتمل للفراق، تماماً كمن أُصيب بجروح ولم يتمّ التئامها.

قصّة فرد Fred

يمثّل فرد، والد لثلاثة أطفال، هذا النوع من الشفاء غير المكتمل. تُوفي ابنه الصغير غرقاً، وبعد حزن ثلاث سنوات ظنّ أنه تقبّل الأمر. لكنّه وفي أحد أيام تسوّقه، وضع خمس وجبات في عربته، فواجهته زوجته بالأمر، فلاحظ فجأة أنّه ما زال يتسوق لعائلة من خمسة أفراد لا أربعة. استغرق معه الحزن سنتين إضافيتين، حتى استطاع الاعتراف بصدق، أنّه أعاد استثمار عواطفه لابنه الميت في وقائع الحياة اليوميّة.

تختلف طرائق الحزن لدى الناس، فبعضهم يحتاج للوحدة، وبعضهم الآخر يحتاج لخصوصية البقاء داخل المنزل، وآخرون يجدون خصوصيّة وسرّيّة بالتجوّل وحيدين في الشوارع، بينما يجد آخرون الراحة والمساندة في صحبة الأصدقاء والأقارب. فلا طريقةَ صائبة، أو خاطئة للتعامل مع هذا الموقف.

يتفرّد فراق الأَحبّة عن غيره من الصدمات لعدم إمكان رجوع الميت، لذلك فإن جراحه لا تندمل كلياً، وسيبقى أثره على الدوام.

يشجّع الاستشاريُّون، المتخصّصون بفراق الأَحبّة، مرضاهم على التحدث قدر الإِمكان عن مصيبتهم، فالتفكير بها ورؤيتها في الأحلام قد يساعدانهم على مواجهة الحقيقة. كما أن حضورهم مراسم الجنازة وزيارة الموقع ومعاناتهم تدريجياً لألم الفراق، قد تعينهم على إتمام مهام الحداد.

أنواع المهمات العملية المساعِدة تتضمَّن:

- الاحتفاظ بسجل الأَفكار والمشاعر.
- كتابة رسائل للمُتوفى.
- التفكير والتحدّث تفصيلاً عن حياة المُتوفى.
- التفكّر بأكثر وأقل ما أحببته في المُتوفى.

الحزن غير المنتهي

من أهم النقاط الواجب تذكّرها أنَّه لا يمكن «الالتفاف حول» مشاعر الحزن، بل يجب «المضي من خلالها»، فإن الألم المُتَناسى أَو المكبوت غالباً ما يعاود الظهور عند حدوث حالة فقدان، أَو خسارة قريب آخر.

قصّة آن Anne

تبلغ آن الثالثة والخمسين من العمر، لا أولاد لها، وتعمل مدرّسة للمرحلة الثانويّة، وفي قصّتها تمثيل لردود أَفعال لأحزان غير منتهية. غادرت عملها إلىٰ منزلها في أحد أيام شهر تشرين الأول (أكتوبر) لتجد زوجها منهاراً وميتاً. وبالرغم من ذهولها إلاَّ أنّها تمكّنت من تخطي مراسم الجنازة المألوفة. وبمحاولة غير مقصودة منها، لشغل نفسها في الأسابيع والشهور التالية، ركّزت اهتمامها ومسؤولياتها علىٰ طلاّبها الذين كانوا يستعدون للإمتحانات النهائية. فكانت طريقتها للتكيّف بأن «تدفن» مشاعر حزنها ووحدتها، وتنقضّ علىٰ عملها بحماسة بالغة.

وبعد مضي سبعة أشهر على الجنازة، وبعد مغادرة الطلبة المدرسة، بدأت تشعر بمرارة فقدها زوجها، إذ لم تكن مستعدة كلياً لأثر الفراق. كانت تظن أنّها انتهت من التعامل مع موت زوجها، لذا دُهشت لما رأت نفسها منهارة عاطفياً، فلجأت لمساعدة استشاري نفسي. لاحظ هذا الاستشاري، على الفور، أنّها «تناست» ألمها لموت زوجها، فساعدها من خلال برنامج علاج على استشعار ألمها بطريقة مضبوطة.

قصة بيتي Betty

وهذا مثال آخر للحزن غير المنتهي في قصة بيتي البالغة من العمر اثنين وستين سنة، والتي تعاني من الخوف في الأماكن المفتوحة. كانت تعيش مع كل من والدَيها وزوجها حينما توفّيت أمّها فجأة عن عمر يناهز السادسة والثمانين. ولاحظت بيتي حاجة أبيها للمساعدة في عواطفه، فاتفقت مع استشاري متخصّص لعرضه عليه. ولما انتهت جلساته كما ينبغي، أحسّت بحاجتها إلى المساعدة في مشاعرها هي الأُخرى. مع بدء جلساتها، باشرت بالتحدّث لا عن موت والدتها القريب، بل عن ابنها الذي تُوفي في سريره منذ أربعين سنة، وعمره أربعة أشهر.

وخلال متابعة الجلسات، بدأت بيتي بتفصيل ستة حوادث، حيث فقدت أقرباء لها في فترات قصيرة متقاربة، وأنهتها بالتحدّث عن والدتها. ومن خلال إعادة إحياء مشاعرها، وتعبيرها عن عواطفها

تجاه كل حادثة تمكّنت من استعادة حياتها. فانغمست في مجموعة من الاهتمامات، منها ما يلزمه سفر محلي وآخر دولي، وبالتالي تغلّبت على خوفها القديم من الأماكن المفتوحة. يا لها من نتيجة سعيدة وغير مُتَوَقّعة!

توضح لنا جميع هذه الحالات السابقة أهميَّة التعبير عن مشاعرنا، فمن المهم جداً أن لا نتوقّع سرعة ذهاب تلك المشاعر والذكريات واختفائها. ولا بدّ من التفريق بين الذكريات المؤلمة الصعبة التحمّل، وتلك التي تضفي علينا الراحة والرِّضا؛ فقد تستمر سنوات عدَّة، وكل سنة مملوءة بالمناسبات، بيد أنَّ آلمها هي السنة التي تتبع مباشرة خسارة، كانقطاع علاقة أَو فقدان قريب؛ وأشد ما تكون في أعياد الميلاد، وذكريات الزواج السنوية، والمناسبات الدينية والأعياد الوطنية، وفي أيام مخصوصة كرأس السنة، كذلك في الذكرى السنوية لحادثة الوفاة. فيعاني المُبتلى، بالطبع، خلال هذه الفترات من مشاعر وتوتر مضاعَفين.

عندما تكون الجثة مشوهة

يعاني الكثيرون من صعوبات في حزنهم عندما يكون الشخص مفقوداً، فعندما فُقِد كثيرون في الأرجنتين إبّان حكم الإنقلاب العسكري ولم يُعثر عليهم قط، وجدت عوائل المفقودين صعوبة في تقبّل موت أحبائهم. وإلى هذا اليوم، وحتى بعد مضيّ حوالي عشرين سنةً، ما زالت الأمّهات يضعن صور أولادهن أَو أزواجهن في الاجتماعات العامة، على أمل أن يعرفن ما جرى لهم.

يلاحظ الاستشاريُّون النفسيُّون الصعوبة التي يعانيها شخص ما حين لا يتمكَّن من رؤية جثة فقيده ليحدّ عليه. بل إنَّه، وفي حال وجود الجثة ليحدّ عليها، يمكن للمُبتلى أن يعاني من الحزن المَرَضي الموضح في بداية هذا الفصل.

عندما تكون الجثَّة مُمَثَّلًا بها

تظهر مشكلة أُخرى عندما تكون الجثَّة مهشَّمة أَو ممثَّلاً بها بطريقة ما، حيث يشعر الكثيرون بالرَّاحة عندما يرون جثث محبوبيهم ممدَّدة استعداداً للجنازة. وقد يبدي بعضهم ملاحظته كيف يرقد الميت بأمان وسلام، ويجد الراحة في كون آخر ما رآه من هذا الميت صورة مُطَمْئنة. بينما إذا كانت جثة الميت مُمَثَّلاً بها، واختار هذا الشخص رؤيتها، تكون آخر ما رآه منه صورة مخيفة بشكل أَو بآخر.

قصة جولي Julie

جولي امرأة متزوجة في الخامسة والثلاثين من عمرها، توسَّلت ليُسمحَ لها برؤية زوجها الذي تهشَّمت جثته واحترقت، بحادث مرور، إذ شعرت أنَّها لا يمكن أن تصدِّق خبر موته إلاَّ بعد رؤية جثته، رغم تحذير الأطباء لها من حالة جثة زوجها، بل أصرَّت على رؤيتها. كانت تظن نفسها قادرة على تحمل ما ستراه، ولكنَّها أُصيبت بالذعر من حالة جثة زوجها. فلاحقتها صورة وجهه المُعتم المحرّق المشوّه سنوات عديدة، وتمنّت لو لم يُسمح لها قط برؤيته.

رغم أن قصة جولي تبين أن رؤية الجثّة قد تكون سبباً لتعرض بعضهم لصدمات، إلاّ أن الغالبية تجد الرّاحة والاطمئنان في تجربة كهذه.

قصة كِن وماري Ken and Marie

مضى على زواج كِن وماري خمس وعشرون سنة، رُزقا خلالها بثلاثة أطفال. قُتل جورج George أصغر أبنائهما، ولم يعثرا على جثته إلاّ بعد عشرة أيام، تغيَّرت فيها ملامح جثته، إضافة إلى الآثار الفظيعة التي سبَّبها قاتله. أراد كلاهما رؤية جثة ولده، لكنَّهما كانا خائفين من قدرتهما على تحمّل هذه التجربة، فقام أحد رجال الشرطة المتدربين على مثل هذه الحالات ببيان حالة الجثّة، وما يمكنهما توقعه من رؤيتها. كما أراهما صوراً لابنهما علّهما يتهيآن لما سيريان. شعر كِن وماري أنّهما لن يطمئنا إلاّ بعد رؤية جثة ابنهما، وشعرا براحة كبيرة بعد أن قضيا معه قليلاً من الوقت. فلم يكن لديهما أي شكّ من أن رؤية الجثّة ستوفّر لهما راحة البال، وأنّه لن يكون بإمكانهما إتمام حزنهما لو لم تسنح لهما الفرصة لوداع ولدهما شخصياً.

من الصعب الحكم بأفضليّة رؤية جثّة من تغيرت معالمه. فمن ناحية، وكما ذكرنا، لا يستطيع الكثيرون إتمام دورة الحزن الطبيعية ما لم يروا جثث محبوبيهم. ومن ناحية أُخرى، هناك حالات تسبَّبت فيها رؤية الجثّة بآلام وكرب طويلة المدى كما في قصة جودي.

يبقى القرار الأخير في هذه الحالات للمُبتلى نفسه، فهو الشخص

الوحيد الذي يمكنه تحمّل مسؤوليّة اتّخاذ مثل هذا القرار الصعب، ولا يمنعه هذا من استشارة الأطباء والممرضات والأقرباء والأصدقاء، علماً أن كثيراً من الأطباء يصرّون، وبنيّات حسنة، ألاّ يرى المُبتلى جثّة المتوفّى، لاعتقادهم أنَّ ذلك يؤدي لصدمات شديدة.

الأَطفال والحزن

غالباً ما ينسى الكبار أن للأَطفال مشاعر تشابه مشاعرهم، وإذا أُهمِل وجودهم مثلاً في أي جانب من جوانب الجنازة، أَو الحداد، فقد يجدون صعوبة في إكمال المهمات الأربع اللازمة لإتمام مراحل الحزن. وعلىٰ الآباء أن يظهروا مشاعرهم قدر الإِمكان، وأن يدعوا الفرصة لأولادهم ليشاركوهم الحزن. وكقاعدة عامّة للآباء، يجب عليهم انتهاز كل فرصة تسنح لهم لمراجعة التجربة المؤلمة مع أولادهم. فكل كبير وصغير يحتاج إِلىٰ فسحة من الوقت ليكون مع أعز أصدقائه، أَو عائلته، فيعبّر عن مشاعره واحتياجاته.

غالباً ما يمثّل الصغار مشاعرهم عن طريق الدمى، فترى إحداهن تستخدم دميتها لتمثّل ما تظن قد حصل للشخص المهتمة به، ومن المفيد تشجيع ذلك، بل ومشاركتهم اللعب، وسؤالهم عمّا حدث، وعن مشاعرهم.

ويستجيب الأَطفال أيضاً لبعض الطقوس، ككتابة رسالة للميت وربطها ببالون ليُطلق في الجو، أَو كشراء نبتة ليغرسها الطفل في الحديقة لتذكر الجميع بحياة المُتوفى، وتبقى هذه النبتة ملكاً خاصاً

للطفل، ويُشجَّع على تعهدها والعناية بها. وبذلك تستمر العلاقة بينه وبين الميت، ويزداد حسّه وتقديره للزمن ولدورة الحياة والموت.

ما يجب أن نحذر منه

كقاعدة عامَّة، من المهم جداً أن نحاول، قدر المستطاع، عيش حياة طبيعية فيما نمر بمراحل فراق الأَحبّة، لكن علينا الحذر، فإن احتمال التعرّض للحوادث بجميع أنواعها يزداد بعد فترة ضغوط حادَّة، ومن المهم أخذ الحيطة والتيقظ في أثناء قيادة السيارة، أَو في أثناء القيام بالأعمال المنزلية. وتستطيع الغالبية العُظمى من الناس التغلّب على ذلك دون مساعدة الاستشاريين النفسيين، إلاَّ أنّه من المفيد معرفة وقت اللجوء لطلب المساعدة.

أهم ما تسأل نفسك عنه هو:

- هل تجد صعوبة في تحمّل المشاعر الحادَّة أَو الأعراض الجسديّة؟
- هل أنت عاجز عن السيطرة على عواطفك بعد فترة معقولة من الفراق؟
- أما زلت تشعر باللامبالاة والفراغ أم تحتفظ دائماً بحيويتك للتخلّص من تلك المشاعر؟
- هل تعاني من كوابيس مستمرّة وقلّة في النوم؟
- هل تشعر بحاجة إلى مشاركة أحد الناس مشاعرك، ولكن لا صديق ولا قريب لديك تأتمنه على أسرارك؟

- ألاحظت أنّك أصبحت أكثر عرضة للحوادث كإسقاط الأشياء أو كسرها، أم أكثر عرضة لحوادث السيارات؟
- هل بدأت تُكثر من التدخين أو تعاطي المسكرات أو المخدرات بعد الحادثة؟
- هل لاحظت أنت، أو غيرك، أي تغيير هائل في سلوكك اليومي؟ فظهورك مرحاً سعيداً على غير ما عُهد عنك من سكينة وهدوء، يُعدّ مؤشراً كافياً لمعاناتك من الضغوط، والعكس صحيح.

إنهاء علاقة

قد تكون المشاعر المُثارة خلال فترة الطلاق، أو عند انتهاء علاقة عاطفية مدمِّرةً، لا للمعنيّين بها فحسب، بل لمن حولهم كذلك، وأفضل مثال على تلك المشاعر، يظهر في أسطورة ميديا Medea الإغريقية. كانت ميديا مشعوذة، وابنة للملك كولشيس Colchis، وكانت تعلق أهمية كبرى على الإخلاص. التقت جيسون Jason ووقعت في حبّه. ومكافأة له على وعوده لها بوفاء دائم، استخدمت موهبتها السحرية لخداع والدها، واستولت على صوف الخراف الذهبي Golden Fleece. تزوج جيسون من ميديا، وظلاَّ سعيدين لسنوات عديدة؛ لكن جيسون أقام علاقة مع امرأة أُخرى، وذهب معها. تألّمت ميديا، وثارت غضباً لعدم إخلاصه، لدرجة أنّها قرّرت تدمير كل ما يذكرها بزوجها السابق «حتى» ولديها، فسمّمتهما.

تعتقد كلير هيرشمان Claire Herschman استشارية ومعالِجة نفسية في عيادة خاصَّة بلندن، أن قصة ميديا هذه تمثّل رمزاً لما قد يحدث عندما لا يجري الطلاق مجراه الصحيح، ولسوء تدبير الزوجين ينتهي الأمر بتحطيم أولادهما، إضافة إِلىٰ نفسيهما. يكاد يكون نصف مراجعي هيرشمان من الرجال، وهم يظهرون شعوراً بالغضب لعدم الإخلاص، يماثل شعور ميديا. كما يقدّرون حجم الأذى الذي قد يسببونه لأولادهم.

تخطّي أزمة العلاقات المنتهية

تخطي تجربة طلاق، أَو إنهاء علاقة مهمّة، قد يثير نفس حدَّة المشاعر والضياع. كما يعاني من أقلع عن إدمان المخدرات. وغالباً ما يردّد هؤلاء الذين يحاولون التخلّص من تعاطي المواد المضرَّة أنَّهم «لا يستطيعون مواجهة الحياة بمفردهم بعيداً عن تعاطي ما يعينهم عليها». قد يلاحظ أحد الأطراف أن مخافته من مواجهة البدائل، كأن يبقى وحيداً أَو يشعر بالوحدة، تدفعه إِلىٰ الاستمرار في علاقة غير سليمة، بيد أن الوحدة قد ترغمه علىٰ ملاحظة أن المعركة الحقيقيَّة تكمن في تعلّم كيفية الاعتماد علىٰ النَّفس، ويعني هذا التوصلَ إِلىٰ حلول، والتعلّم من علاقاته السابقة، مما يدعوه إِلىٰ مواجهة حقيقة المشاعر كالخجل والمرارة والغضب والاتكال والهجر. يبدأ الناس بالتماثل للشفاء عندما لا يشعرون بحاجتهم إِلىٰ توزيع الملامة. فأول خطوة نحو الشفاء تكمن في اقتناع الطرفين أن علاقتهما نفسها لم

تنجح، لا أنّهما ليسا ناجحين بحد ذاتهما. يجب أن يتوقف الناس عن تعذيب أنفسهم أَو قرنائهم لما حدث، وكثير يحتاج للتوقف عن سلوكه الاستحواذي في علاقته مع قرينه السَّابق بأن يعمل علىٰ التخلّص من شعور الاتهام والذَّنب والغضب، فجميعها مشاعر قابلة للتحوّل. ونسيان الماضي هو أوّل خطوة نحو مستقبل مشرق، ومن المفيد العلم أن ما كان كان، بغضّ النظر عن حماقة تصرّفاتنا، أَو تصرّفات قرنائنا، فالماضي من التاريخ ولندعه هناك.

يحطم الناس أنفسهم بتبريرهم غيظهم، أَو كرههم لقرنائهم. ورغم وجود مبرّر أحياناً للوم الطرف الآخر إلاّ أن ذلك لا يساعد الموقف أبداً. وترتبط مشاعر الإخفاق والملامة والذَّنب والغيظ المُبَرَّر والغضب، معاً، بدائرة مُفرغة من سلوكيّات الضحية ومنفذ الأحكام، فإذا رأى الناس أنفسهم ضحايا اعتقدوا أنّهم ضعفاء، ويمكن استغلالهم، فيتحوّلون إلىٰ منفذي أحكام، فيقتصّون ويأثرون لما حدث، وتغلب عليهم تلك المشاعر، وتمنعهم من الاستمرار في حياتهم. في النهاية لا دور الضحية ولا دور منفّذ الحكم يفوز.

التحاكم والتوسط

يقع كثير من الناس في فخ اللجوء إلىٰ المحاكم لا التوسط كحل أخير قبل الطلاق، وتقدِّم بعض المحاكم هذه الخدمات عن طريق مختصين متدربين، بينما تلجأ أخريات للتعاقد مع مكاتب مختصّة للتوسّط بين الزوجين، وقد يقوم المحامون أنفسهم أَو مختصّون في

مكاتبهم بتقديم تلك الخدمات. ويجدر السؤال مسبقاً عن ثمن تلك الخدمات، إذ تتراوح ما بين معقولة إِلىٰ باهظة الثمن.

قد تكون النصيحة القانونية، مع العلم أنَّها مُكلفةٌ، مهمةً في حال وجود أَطفال، أَو عدم قدرة الزوجين على التوصّل إِلىٰ اتفاق حول الطلاق، فكل خطاب وكل اتصال هاتفي وكل اجتماع، بل وكل دقيقةٍ، عملٍ في القضية يُحاسَبُ عليها. لذا فإن التوسّط يوفِّر الوقت والمال، إضافة إِلىٰ الألم العاطفي غير الضروري.

كيف نكوّن علاقات ناجحة

يعطي التراجع عن الطلاق فرصة لأن يعيد الإِنسان النظر في سلوكه بعلاقاته، ومعرفة المخاوف أَو الاعتقادات التي أدَّت إِلىٰ هذا النمط من سلوكه، فبمساعدة الناس لاكتشاف كيفيَّة تعاملهم بعلاقاتهم تظهر فرصة لتغيير إيجابي في نمط العلاقات. وكجزء من هذه التعديلات والمعافاة يتجاوب الناس مع نُظم عوائلهم، وأساليب أبوّتهم وعلاقاتهم. ولا بدّ من البحث والتفهّم وتغيير سلوكيّات موبوءة لإنشاء علاقات ناجحة، وإِلاَّ فاحتمال تكوين علاقات مستقبلية غير ناجحة يظل قائماً.

ما يجب وما لا يجب فعله عملياً

هذه بعض الإرشادات والنصائح لكل من يحاول التكيف مع إنهاء علاقة حميمة:

○ إن الشعور بفقدان علاقة مشابه للشعور بالأَسى، فَتَوقَّعْ

شعورك بالضياع واللامبالاة والحزن والغضب، وقد تصبح كثير النسيان وتفقد قدرتك على التركيز. إن هذه حادثة هامّة في حياتك، وعليك أن تعامل نفسك بالرعاية نفسها كما لو مات لك قريب.

- إذا لم تكن متأكداً من تعرّضك لحزن طبيعي، أَو اكتئاب مرضي، فعليك مراجعة طبيب ليقدِّم لك النصح أَو العلاج أَو كليهما.
- حاول تذكّر أن الرّمز الصيني «للأزمة» يتألّف من حرفين أحدهما «الغضب» والآخر «فرصة». وتُظهر صدمات الحياة ما كان خافياً من المشكلات الموجودة منذ زمن طويل.
- تعاني الثقة بالنفس كثيراً في أثناء الطلاق وبعده، لذا من المهم قيامك بكل ما يشعرك بالراحة. قد يكون ذلك بأن تدلِّل نفسك (كشرائك ملابس جديدة وتجديد ملامحك أَو الذهاب إلى المسّاج «التدليك»)، والمحافظة أَو الرجوع إلى الأنشطة (مثل الرياضة والرقص ولعب الورق والفنون الإبداعية والغناء والمشي)، لتعطي نفسك دَفَعات إيجابيّة عمّن تكون وعمّا يمكن أن تقدّم.
- ضع لائحة بأسماء كل من يحيطك وتجنّبهم، فإن آخر ما تحتاجه في مثل هذه الأوقات، هو من يستنفِدُك، فابحث عمّن يشعرك بالراحة تجاه نفسك.

الفصل الثامن

فقدان الوظيفة

هناك عدة حجج لفصل الموظفين مثل التحجيم، أَو التعامل مع مصادر خارجيَّة أَو التبرير المنطقي، أَو التغيير في نظام الشركة أَو إعادة تقييمها أَو هيكلتها، أَو تضخم مستوى العمالة. وبغضّ النظر عن الأساليب التي تتبعها مؤسسةٌ ما، فإن ردود أَفعال الموظفين العاطفيَّة تكاد تكون متشابهة. قد يعني فقدان الوظيفة أيضاً ضياع الهوية، وتآكل ثقة الفرد بنفسه، إضافة إِلىٰ شعوره بالخروج من محيط مجتمعه.

قد تتراوح رِدود أَفعال الناس من معتدلة إِلىٰ حادَّة، تبعاً لأعمارهم وشخصياتهم وظروفهم العائليَّة والمالية، وأكثرها شيوعاً عند فقدان الوظيفة هي الصدمة الجسدية المصاحبة لبعض أعراض الصّدمات المعروفة، مثل التكذيب والإنكار والغضب والاندهاش والانزواء وفقدان الثقة، وكذا التساؤل «لماذا أنا»؟

بما أن المشاعر المصاحبة لفقدان الوظيفة تماثل غيرها من

حالات الفقدان المؤلمة، لذا ننصح بقراءة هذا الفصل مع الفصل المتعلّق بحالات الفراق والطلاق وإنهاء العلاقات (انظر صفحة 103).

تتفاوت ردود الأَفعال للضغط الناتج عن فقدان وظيفة، وقد تتضمّن الآتي:

الإِحساس وكأن شيئاً لم يكن، واستعمال عبارات مثل «هذا ليس بالأمر المهم حقاً».

- البكاء علناً.
- الانزواء أو الانطواء على النفس.
- الانهيار التام.
- التظاهر وكأن شيئاً لم يحدث لدرجة إخفائه عن الشريك أو الزوج أو أفراد العائلة المهمّين.
- المرور بتقلّبات مزاجيّة.

حسبما تعتقده كارول سبيرز Carole Spiers، المستشارة في الكرب المهني، والمتخصّصة في التدريب الإداري لمكافحة الكرب الوظيفي في المؤسّسات العالمية والهيئات العامّة، فإنّه لا علاقة لجنس المصاب في كيفيّة إظهاره الكرب. فحتى لو أظهر الذكور رجولتهم، فإنّهم يخفون ردود أفعالهم الجسديّة والعاطفيّة، من غضب ويأس وضياع وشعور بالنقص وعدم الملاءمة وقلّة احترام الذات والانتحار في الحالات الشديدة، تماماً كالإناث.

تتبع طريقة التفكير منهجاً يكاد يكون موحّداً في كل حالات

فقدان الوظيفة، تبدأ بالإِنكار، فالغضب، ثم تتطوَّر إِلىٰ الإحباط، وقد تؤدي إِلىٰ كرب مَرَضيّ أحياناً، وفي الحالات جميعها تختلف الفترة التي يقضيها المصاب في مرضه، وذلك تبعاً لعوامل سابقة. ويبقى مُهماً تذكُّرُ أن كل تلك المشاعر مؤقتة ومُتوقّعة مهما كانت نوعيتها.

والأمر الثاني المهم تذكّره، هو أن الصَّدمة العاطفيَّة هي ردّ فعل طبيعي. ويجد بعض الناس تجربة فقدانهم وظيفتهم أنّها شديدة، لدرجة ظهور أعراض الصَّدمات الكلاسيكية عليهم، فقد تطفو بسببها أمور «غير منتهية» أُخرى، غير ذات علاقة من سنوات أَو عقود خلت، مثل حزن مؤجّل أَو غير منتهٍ لفقدان قريب أَو اغتصاب أَو طلاق أَو انتهاء علاقة أَو خسارة. وكما هو الحال في جوانب الحياة الأُخرى، فإن طريقةِ تعامل الفرد بأزمةٍ ما تعتمد علىٰ فلسفته في الحياة، مع طبيعته الخاصّة بحب البقاء، دون أن ننسى أهمية طُرُق معالجته لأزمات خلت في حياته. وتلعب قابلية الشخص للتغيير، كذلك، دوراً مهماً إيجاباً وسلباً، إضافة إِلىٰ حالة جسمه الصحيَّة حالياً.

تختلف حدَّة واستمرارية ردود الأَفعال كثيراً، وتعتمد علىٰ متغيرات كأن يكون الشخص:

- قد تعرّض لفقدان وظيفة في السّابق.
- قد تعرَّض لأزمات سابقة واجتازها.
- لديه دعم من زملائه أو قرينه أَو زوجه أَو أقربائه أَو أصدقائه.
- لديه من يتحدَّث إليه.

فما هي الخطوات العملية الواجب اتباعها؟

في أحوال أولئك الذين فقدوا وظائفهم، تختلف الخطوات المتبعة للعلاج، وذلك وفق درجة الكرب التي أُصيبوا بها، أو المدة التي استغرقتها حالتهم، فقد يكون مفيداً لبعضهم الاستعانة بمختص ليرشدهم في هذه المرحلة الانتقالية من حياتهم التي تخضع لنظام ترتيب زمني. فيمر الشخص بالعديد من المراحل العاطفيّة قبل وصوله لمرحلة ما يُسمّى «بمرحلة الحلّ النهائي»، ويساعد مختص العلاج الجيد مرضاه لتحديد معالم طرقهم المختلفة.

ما يجب وما لا يجب فعله تجاه العوائل والأصدقاء وآخرين غيرهم

تقول كارول سبيرز: إن أول ما نتوقعه من شخص فقد وظيفته هو التغيّر في تصرّفاته، وتقترح ما يلي على عائلته وأصدقائه وزملائه السابقين، وكل من يحاول مساعدته لتخطي هذه المرحلة الانتقالية من حياته:

- تقبّلْهُ على ما هو عليه، وتقبّل مشاعره.
- استمع له مراراً وتكراراً، فإنه قد يعيد سرد قصّته مرّات عديدة تُشعرك بالملل، لكن تابع الاستماع.
- تَحَلَّ بالصبر، وكن متفائلاً، وتذكّر أنّها حالة مؤقتة.
- تأكّد من وجود رقم هاتفٍ من يمكنه الاتصال به حين يشعر

بالكرب، أَو بصعوبة النوم حتى لو في الثانية صباحاً، كالمنظمات أَو الهيئات التي تقدّم العون والنصح.

- توقع منه الغضب.
- لاحظ أنَّه قد يشعر بالحرج لفقده وظيفته إضافة إلىٰ شعوره بخذلان عائلته.
- لا تلجأ للدعابة لمداراة الحقيقة.
- قم بتقديره ورفع معنويّاته، إذ أن ثقته قد تكون في أدنى مستواها.
- لا تضغط عليه.
- لا تردد أبداً تفاهات كأن تقول له: «كان من الممكن أن يكون الأمر أكثر سوءاً» أَو «يحدث هذا للكثيرين» أَو «قد يمثّل هذا منعطفاً لديك» أَو «لم تكن تحب عملك أصلاً».

الزواج والعلاقات العاطفيّة

لا عجب أن يمر الزواج والعلاقات العاطفيّة بضغوط من جرّاء فقدان أحد الأطراف لوظيفته، فيشعر بعدم قدرته علىٰ مناقشة الأمر مع شريك حياته، ويؤدي به إلىٰ الانسحاب والعزلة. قد يكون جوّ من فقد وظيفته جواً مشحوناً بالرؤية غير الواضحة بشكل عام، مع وجود شك في علاقته العاطفيّة أصلاً، أَو تساؤلات بشأن وضعه المالي،

فيلوم نفسه، أَو يشعر بأنَّه منبوذ، علماً أن شعوره هذا ليس بالضرورة منطقياً أَو مُبرراً له. كما قد يصاحب هذا عدة متناقضات كالنقاش الزائد، أَو سوء التفاهم والحاجة للإنغلاق، ممزوجاً بشعور متزايد من العطف والاهتمام. وقد يأخذ طابعاً مغايراً من حب الاستقلالية وتقليص المسؤولية. فهناك عدة متغيرات ولا حالة دائمة.

الأثر على الأطفال

من خلال خبرة كارول سبيرز لتقديم الاستشارة لمن فقد وظيفته من الآباء، ترى أن الأَطفال يحاولون التعبير عن مشاعرهم من خلال سلوكهم لا أقوالهم. قد يظهر بعض الأولاد خشونة في لعبهم، أَو علاقتهم مع غيرهم من الأَطفال، أَو قد يعزلون أنفسهم في عالمهم الخاص مثل غرفهم. وقد يخاف هؤلاء من التغيرات المُحتَمل مواجهتها، كالمنزل الجديد أَو المدرسة الجديدة أَو الأصدقاء الجُدد، وقد يستجيبون لأزمات العائلة بأن يصبحوا أكثر إثارة، أَو يشعروا بالراحة لتغيير قد يحصل.

قد يشعر الأولاد بالقلق لاحتمال تغيير ما، أَو يلومون أنفسهم لما يحدث، وقد يظنون أنَّهم سبب شجار والديهما وعدم تفاهمهما. فيمكن مثلاً، أن يلوموا أمّهم علانية لفقدها عملها، والتغيير الذي سبّبه ذلك في حياتهم، فيصبحوا أكثر حساسية للنقد، وبخاصة إذا كان آباؤهم شديدي التوتر والقلق. لذا فإن الأولاد بحاجة لمعرفة ما يجري في عائلاتهم، ولا يحسُنُ حجبهم عن الآثار العملية للتغيرات

وذلك من باب حمايتهم، لأنّهم سيشعرون وسيعانون من تلك المتغيرات علىٰ كل حال، وسيكونون أيضاً بحاجة لأن يقوم آباؤهم بتفهّم شعورهم هذا. وسيحتاجون لمزيد من تعابير الحب عمّا تعودوه، وسيحتاجون لمزيد من القبول من آبائهم، لأنّهم يشعرون بالغضب والانزعاج والقلق لما يدور حولهم.

قصّة تيري Terry

فلنأخذ مثلاً حالة تيري وهو في الخمسينيّات من عمره، أُنهيَت خدماته مراقباً لعمّال بناء. شعوره بالخجل والعزلة، وكأنّه المُلام، مَنَعَهُ من إفضاء الأمر إلىٰ زوجته حتى بعد مضي ثلاثة شهور، فكان يداوم علىٰ مغادرة منزله صباح كل يوم في 15 : 7 كالمعتاد، ولكن يذهب إلىٰ المقهى، أَو المكتبة العامّة، أَو مكتب التوظيف باحثاً عن عمل، إلىٰ أن رأته مصادفة إحدى صديقات العائلة جالساً في المقهى وحيداً وفي وضح النهار، فأفضت الأمر إلىٰ نسيبتها التي أخبرت بدورها زوجة تيري. فظهرت الحقيقة. وعندما ناقشا الأمر أكّدت له زوجته أنّه غير مُلام لما حصل، وأن عليهما معاً مواجهة الموقف. وجدت زوجته عملاً لها بعد أسبوعين في شركة تسويق، ووجد هو بعد شهرين عملاً إضافياً في حانوت صغير لبيع البقول.

أحبّت زوجته عملها، وشعرت بالسعادة لمكانتها الجديدة، بينما لم يشعر تيري بذلك، فبات يشعر بالكرب وعدم الراحة. كانت وظيفته قليلة الأجر إضافة إلىٰ كونها مملّة، كما اشتاق لصحبة

الرجال، فانحدر مستوى لياقته لعدم ممارسته رياضته المعتادة، وبدأ وزنه بالازدياد. تعوّد السهر المتأخر، ومشاهدة التلفاز لحين موعد عمله الذي لا يبدأ إلاَّ عصراً. صار بليداً، وازداد شعوره بالخمول، وشعر بحاجته إلىٰ المساعدة ولم يَدْرِ أين يجدها.

ازدادت الضغوط المالية علىٰ العائلة، مما حداها للانتقال إلىٰ منزل أصغر. وبعد مُضيّ ثمانية عشر شهراً على فصله، اقترحت إحدى زميلات زوجته في العمل، ويعاني زوجها من حالة مشابهة لحالة تيري، أن يلجأ لمساعدة استشاري، ولكربه قام بذلك. قدمت الاستشارة لتيري فرصة إعادة تقييم وضعه، ومكّنته من التحدّث عن عدة أمور خطرت له بعد إبعاده عن العمل. ولما طُلِبَ إليه تقييم تلك الاستشارة قال: إنّه لولاها ما تمكّن من الالتحاق بدورة نجارة في إحدى الكليات المحلية التي مكّنته، وبعد ثمانية عشر شهراً، من الحصول علىٰ عمل منتظم، مشرفاً في إحدى الشركات الصغيرة المتخصّصة في تركيب المطابخ. ورغم أن حالة العائلة ما زالت أسوأ مادياً، مما كانت عليه في أثناء عمله كمراقب عمال بناء، إلاَّ أنهم استطاعوا تقريباً تحقيق رغباتهم من خلال قروض مالية مع تقليص نفقاتهم.

قصّة ماري Mary

كانت ماري، وهي امرأة غير متزوجة، في أواخر الثلاثينيات، تعمل بلندن مديرة تنفيذيّة للخدمات المالية عندما استُغنيَ فجأة عن

خدماتها بسبب سياسة تحجيم ضخمة اتبعتها شركتها. شعرت أنَّها مشتَّتة، ولم تصدِّق ما حدث لها، فقد كانت دائماً طموحة، واثقة بنفسها، ولم تتخذ قطُّ إحتياطاتٍ مادية أو مهنية تحسباً لمثل هذا الموقف. وحاولت الحصول على عمل آخر بالمميزات السابقة نفسها، فلم تجد؛ إذ كان الاستغناء عن خدماتها في وقت كانَ فيه المئات ممّن يتمتعون بمؤهلاتها وخبرتها يبحثون، كذلك، عن أعمال مشابهة لما تبحث عنه.

ورغم أن دخل ماري قبل الاستغناء عن خدماتها كان كبيراً، إلاَّ أنها كانت تنفقه سريعاً، بإجازاتها البعيدة، أو شراء الملابس الفاخرة، أَو في المطاعم المشهورة؛ وخلال أربعة شهور واجهت صعوبة في تمويل أقساط منزلها البالغ ثمنه 175,000 جنيه، واستنفدت مدخراتها كلها على ضآلتها. وبعد سنة استعاد مصرف التسليف العقاري تملُّك شقتها، فاضطرّت إلى تقديم طلب تعويض في مكتب البطالة، مما زاد من شعورها بالعزلة من أصدقائها، خاصة أن معظمهم كانوا متزوجين ولهم أطفال أَو منغمسين في أعمالهم، حيث لم يكن لديهم وقت للتفكير في مشكلاتها الخاصة. وبعد حوالى سنة من إقصائها عن عملها السابق، التقت ماري صديقة قديمة كانت قد غيَّرت مهنتها للعمل كموظفةً اجتماعية بمركز لمساعدة الشباب.

التحقت ماري بالعمل متطوعة لدى المركز الذي تعمل فيه صديقتها، وذلك لرغبتها في عمل شيء أحسن في حياتها، ولدهشتها شعرت بالسعادة لمساعدة الآخرين، حيث وجدت معنى وهدفاً

لأيامها ولياليها التي لم تكن تشعر بها من قبل. وبعد ستة أشهر أعلن المركز عن حاجته لمساعد مدرّب، فتقدمت للوظيفة، وحصلت عليها. وصفت ماري، بعد مضي سنتين، تجربة فقدان عملها على أنّها أفضل ما حصل لها في حياتها، ورغم أن دخلها الآن يقلّ بكثير عما كان سابقاً، إلاّ أن إنفاقها قلّ بالمقابل. وحسب تقديراتها فإن إحساسها بالرِّضا ـ لاعتقادها أنّها تساهم إيجاباً في بناء مستقبل هؤلاء المراهقين ـ يطغى على واقع عيشها في ظروف متواضعة.

الفصل التاسع

الاعتداء الجنسي
والعنف المنزلي

الاعتداء الجنسي

يُعدّ الاغتصاب والاعتداء الجنسي تجربتين تؤديان إِلىٰ حدوث صدمات، وكل خوف ويأس وغضب ومهانة وألم ناتج عنهما يؤدي إِلىٰ كرب، قد يترك أثراً علىٰ كل جانب من جوانب حياة الشخص. وكغيرها من الحوادث المؤدية للصدمات، فإن آثار الاغتصاب والاعتداء الجنسي تتفاوت من شخص لآخر، كلٌّ حسب أسلوبه في التكيّف والتعامل مع الأزمات.

يزداد الاعتقاد أن الاغتصاب والاعتداء الجنسي لا يقتصران علىٰ الإناث فقط، وكثير من المراكز المختصّة بهذه الأزمات تتعامل مع ضحايا من ذكور وإناث علىٰ السواء، علماً أن حوادث الاغتصاب والاعتداء علىٰ النساء تفوق تلك التي تقع علىٰ الرجال، وتدل الإحصائيات أن ثلثي المُغتصبات تم الاعتداء عليهن من معارفهن.

وبمنظور آخر، وحسب آخر دراسات في الولايات المتحدة، فإن ما نسبته ثلث النساء، وخمس الرجال، تعرّضوا للاعتداء جنسياً في أثناء طفولتهم. كما أن إحصائيات المجمع الطبي الأمريكي American Medical Association تدلّ على أن أكثر من 30٪ من المتزوجات و30٪ من الحوامل تعرضن للضرب من أزواجهن. كما صدرت تقارير في الولايات المتحدة تفيد أن جرائم الاغتصاب تقع بمعدل جريمة كل ست دقائق، وغالباً ما يكون المعتدي معروفاً وليس غريباً عن الضحية. وقُرِنَ مصطلح «اغتصاب بموعد» بحوادث الاعتداء الجنسي عندما تخرج الضحية بصحبة المعتدي لموعد بينهما.

يفيد الخبراء في معظم بلاد العالم، أن تجميع المعلومات عن الاعتداء الجنسي عملية معقّدة وغير مضبوطة، وغالباً ما ينتج عنها إحصاءات متناقضة على المستويين المحلي والعالمي، ومما يزيد الأمر تعقيداً، أن ما نسبته 90٪ من الحوادث لا يجري إبلاغها للشرطة، وهذه مجرّد واحدة من الإحصاءات المربكة في آخر تقرير للجرائم المحلية في الولايات المتحدة US National Crime Surveys report.

إن التعريف القانوني للاعتداء الجنسي هو كل حالة «يجري فيها إرغام الشخص لممارسة نشاط جنسي رغم إرادته» وذلك بوسائل عديدة كالتهديد والإجبار والعنف. فالاعتداء الجنسي عملية، تتخذ طابعاً ذا عنف، تُنتهَكُ فيها حرمة الشخص الجسدية والشخصية. وأوضحت أبحاث عالمية أن الاغتصاب تعبير عن الغضب والجبروت، وليس لمجرد الإشباع الجنسي.

قد يقوم ضحية الاعتداء الجنسي بتعذيب نفسه، لتصرفات قام بها، وغالباً ما يشعر أنَّه ساهم في الاعتداء ، بينما تبقى الحقيقة أن كلاً منا معرّض له، بغضّ النظر عن لباسه وسلوكه وعمره وجنسه.

أول ما يجب على من تعرَّض للاغتصاب أَو الاعتداء الجنسي أن يفعله هو أن ينشد المساعدة الطبية، ورغم كونها تبدو فكرة بغيضة، فإن الفحص الجسدي ضروري لصحة المُعتدى عليه البدنية على المدى القصير والطويل معاً. وتشير الأبحاث العالمية إلى أن التبكير في الذهاب للعلاج النفسي يزيد من فرصة نجاحه، فاللجوء مبكراً لمساعدة مراكز الاغتصاب المتخصّصة يزيد من سرعة الشفاء. بيد أن معظم الناس ينتظر أسابيع، بل شهوراً وسنين قبل الإفصاح عن حادثة اعتداء جنسي لآخرين.

استناداً إلى مركز لندن لجرائم الاغتصاب London-based Rape Crisis Centre الذي يُعنى بآلاف النساء اللواتي تعرّضن للاغتصاب، أَو للاعتداء الجنسي، ويعنى بعدد متزايد من الرجال، هناك بعض الآثار قصيرة المدى تَظهر بعد التعرّض لاعتداء جنسي:

- الصَّدمة والانقباض، فلا تستطيع الضحية التحدّث عن هذه التجربة، وكأنَّها أُصيبت «بالتجمد».
- الذعر والارتباك.
- الانغماس في تفاصيل الاعتداء، وومضات متكرِّرة ومُقحمة عن الحادثة، والأرق والكوابيس.

- يقظة مفرطة وسهولة في الترويع.
- التصرّف وكأن شيئاً لم يكن.
- الوسوسة في الاغتسال والنظافة والشعور أنَّه «متّسخ».

كما أن هناك آثاراً طويلة المدى قد تمتد لسنوات، وتتضمَّن:

- التقلّب المزاجي خاصة بعد التعرّض لمواقف وأماكن مشابهة لحالة الاعتداء.
- معاودة الذكريات المتكررة والمقحمة للاعتداء.
- لوم الذات والشعور بالذنب. فمعظم ضحايا الاعتداء الجنسي يعذّبون أنفسهم لما فعلوه لتحريض الاعتداء عليهم، رغم أن مسؤولية هذا الاعتداء لا تقع أبداً عليهم.
- الخوف والشعور بعدم الأمان حتى مع أناسٍ أَو في أماكن مألوفة لديهم.
- مشاعر شديدة مثل الغضب والحزن والخجل والعزلة.
- صعوبة الوثوق بالآخرين ثانية.
- مشكلات جنسية.

قصّة جوسي Josie

كانت جوسي في العشرين من عمرها عندما اغتصبها شخص التقته في حفلة الجامعة الرّاقصة. كانت تعرف المعتدي عليها، إذ

تحدّثا عدّة مرّات في مقهى وحرم الجامعة. وليلة الحادثة اتّفقت مع مجموعة من أصدقائها على الذهاب لحفلة رقص حيث التقت داميين Damien. فضحكا ومرحا معاً، وإذا بها تجد نفسها وحيدة معه بعد أن غادر بقية أصدقائها. عرض عليها مرافقتها إلى المنزل، فوافقت لشعورها بالأمان معه. وفي طريقهما تقلّب مزاج داميين، إلاّ أنّها لم تشعر بعدم الأمان رغم انزعاجها من ذلك. لكنّه فجأة جذبها خلف الغابة حيث اغتصبها، قاومته ولكنه كان أقوى منها، فوضع يده على فمها لإسكاتها، علماً أنّه لم يكن أحد موجوداً لسماعها. غادرها بعد أن أسمعها كلاماً لاذعاً، وقال: إن أحداً لن «يصدقها» إذا أخبرت عما حدث، وإن كل فتاة ترتدي مثل ملابسها لا بد أنها «تدعو» الآخرين إلى ذلك.

ظلت جوسي ممدّدة بعض الوقت على الأرض مندهشة ومبهوتة مما حصل، وأخيراً وبعد ساعات، على ما يبدو، سمعت صوتين، وتمكّنت من إطلاق صرخة طالبة الاستعانة، ولم يمض طويلاً إلاّ وجاء رجال الشرطة، فطلبوا الإسعاف الذي أخذها إلى أقرب مستشفى. بدأت بسرد قصتها وكأنّها حلم، وقاموا بفحصها طبياً، وجاءت شرطية متخصّصة ومتدربة للتكلّم معها. لكنّها لم تستطع التكلّم بأسلوب مترابط إلاّ في اليوم التالي. قبضت الشرطة على داميين، وأظهرت الأدلة حدوث عملية جنسية. ووجدت جوسي نفسها لعدة شهور تغتسل وتنظف ملابسها وغرفتها باستمرار. ظلّت تخاف من الخروج ليلاً، وباتت لا ترتدي سوى سراويل طويلة

وقمصان فضفاضة غير آبهة بمظهرها الخارجي. كما عانت من الكوابيس والشعور بالذنب والخجل، معتقدة أن ما حدث كان «بسببها»، وأن النّاس سيظنون أنّها «تستحقه». ولحسن حظها وجدت عائلة وأصدقاء مساندين ذوي صبر وتفهّم، وبمراجعتها لمركز استشارة متخصص بحالات الاغتصاب، بدأت تتماثل للشفاء. لم يستغرق اجتماع هيئة المحلفين سوى عشرين دقيقة، حتى أصدروا حكمهم بإدانة داميين وسجنه سبع سنوات، بينما استغرقت جوسي حوالي ثلاث سنوات قبل أن تتمكّن من تخطي ما حدث لها.

إن آثار الاعتداء الجنسي تتعدّى الشخص المُعتَدى عليه، وكما بيّنّا في الفصل الرابع عن ظاهر التأثّر التموجي، فإن العائلة والأصدقاء قد يتأثّرون أيضاً.

من المفيد أن يكون لدى المحيطين بالضحية القدرة على تفهّم العواطف التي قد يعاني منها، فالكثير يعتقد، وكما ذكرنا سابقاً، أنّه من المستحسن عدم التحدّث عما حصل محاولين منع الضحية من التكلّم عن الحادثة تجنّباً «لإزعاجهم»، بينما دلّت الأبحاث أنّه من الصحي السماح لهم بالتكلّم. ولأن الكثيرين، ومن غير منطق مقنع، يظنون أن ما حصل هو نتيجة فعلٍ ما، فعله المُعتدى عليه، فمن المفيد إذن أن نؤكد للضحايا أن لا ذنب لهم فيما حدث، كما أنّه من غير المفيد أن نصدر تعليقات ملمحين إلى أنّهم لم يكونوا ليتعرّضوا للاغتصاب، أو الاعتداء، لو تصرّفوا بشكل مختلف، فلا يحق لأحد أبداً أن يعتدي على الآخر. وبما أن الناس عادة لا يعودون لطبيعتهم

سريعاً في مثل هذه الأحوال لذا لا ينبغي الاستعجال، بل قد يستحسن تقديم بعض العون العملي كالمساعدة في التسوّق مثلاً. ويجب على العائلة والأصدقاء مراعاة أن عودة مصابهم لطبيعته قد تستغرق شهوراً عدّة.

غالباً ما تحتاج عائلة الضحية لنفس الاهتمام والرعاية، فرعاية المكروب تسبّب كرباً وإحباطاً بحد ذاتها، وبتعبير فنّي: إن أفراد العائلة يصبحون ضحايا صدمة ثانوية. وتتوفّر خدمات متخصّصة مثل: مراكز النساء، ومراكز حالات الاغتصاب، لتقديم العون لأصدقاء الضحية وعوائلهم، فضلاً عن الضحية ذاتها، كما أن لدى معظم تلك المراكز خطوطاً هاتفية خاصة للمهتمين بضحايا الاعتداء الجنسي، بل إن بعضها ينظم جماعات مسانِدة للآباء والأزواج.

قد تعاني المرأة من معاودة الومضات لحادث اعتداء جنسي، وقد فصّلنا ذلك مع سلسلة من استراتيجيّات التكيّف في الفصل الثالث من هذا الكتاب تحت عنوان: «الأعراض الشائعة لإجهاد ما بعد الصّدمة»، ولكنّه من المفيد أن يعلم كلا الزوجين ممن تعرّض شريكه لاعتداء جنسي، أن أي اتصال جنسي بينهما قد يسبّب ومضات عن تجربة الاعتداء. لذا فمن المهم أن تُطلِع شريك حياتك على ما يدور، وأن تناقش معه كيفيّة التصرّف ما لو عادت تلك الومضات في أثناء ممارستكما الجنس. ويساعدك أن:

- تفتح عينيك بمجرد إحساسك بقدوم ومضة، فتركّز على محيطك مذكّراً نفسك بمكانك.

- تفكّر بالفوارق بين شريكك ومن قام بالاعتداء عليك.
- تختار شيئاً ما مستخدماً طرق الإرساء الموضحة سابقاً (صفحة 38 من الفصل الثالث) عن الأعراض الشائعة لإجهاد ما بعد الصّدمة(*).
- تطلع شريكك على ما يجري.
- تنتظر مرور الومضة قبل أن تستأنف أي نوع من الاتصال الجنسي.

(مأخوذة عن دولان، Dolan 1991)

العنف المنزلي

تتعرّض النّساء يومياً لعنف جسدي أَو عقلي، ورغم عدم معرفة مدى انتشار هذا العنف، فإن مراكز وملاجىء النّساء تجد صعوبة في سدّ الحاجات المتزايدة لمن يأتين ينشدن المساعدة. إن العنف ضد النّساء يسبّب الموت والإعاقة، لمن أعمارهن بين الخامسة عشرة إلىٰ الرابعة والأربعين، أكثر مما يسبّبه السرطان والملاريا وحوادث الطرق أَو الحروب. ففي بريطانيا تتعرّض امرأة من كل عشر للضرب من شريكها سنوياً، وامرأة من مئة يقتلها شريكها سنوياً. قد يكون العنف جزءاً من حياة النسوة في كل فئات مجتمعاتنا، بغضّ النظر عن الحضارة أَو المستوى الاجتماعي أَو العِرقِيّ أَو العيش في الريف أَو

(*) راجع أيضاً: الارساء، صفحة 218.

المدينة. نعلم تماماً أن كثيرات يتعرَّضن للعنف في فترات حياتهن، مما يترك أثراً عميقاً عليهن أَو على أولادهن.

قد يكون من الصعب على من لم يكن له تجربة عيش مع أناس شرسين، أن يفهم دوافع امرأة ما للبقاء مع شخص مؤذٍ شرس، ويبقى إنهاء العلاقة أمراً مبنياً على رغبة ما. كثيرات من يعتقدن أن إنهاء علاقتهن سيسبِّب ملاحقتهن وإيذاءهن أَو حتى قتلهن، وأخريات يقلقن ويتساءلن عمّن سيرعى أطفالهن. إن الضرب والعيش تحت هاجس الخوف من الضرب تجربة مدمِّرة، تحطِّم احترام الذات والثقة بالنفس، وتجعل الشخص يشعر بعدم فائدته، وكلما ازداد الشعور بعدم الفائدة ضعف اعتقادك بقدرتك على العيش بعيداً عن شريكك. وقد قيل لكثيرات: إنَّهن تعرّضن للضرب حين لم يُحسنّ التصرّف، أَو تجاوزن حدودهن بطريقة ما. وبعضهن مضلّلات باعتقادهن ضرورة وجود الأب مع أولادهن حتى ولو كان شرساً. ولا يضرب بعض الرجال أولادهم أبداً إِلاَّ زوجاتهم، بعد أن ينام الأولاد، من غير أن يتركوا آثاراً ظاهرة على أجسادهن.

تعتقد بعض النساء أن «الحب يتغلّب على كل شيء» وحتى لو أبدى أزواجهن علامات غضب في بداية علاقتهما، فإنَّهن يعتقدن أن بإمكانهن تغييرهم. وبعضهن يعتقدن أن عدم وجود شريك لهن في حياتهن إشارة لعدم ملاءمتهن وجاذبيتهن ـ «فأي أحد أفضل من لا أحد على الإطلاق». وهناك نسوة نشأن في جو أُسَريّ شرس، فتكيّفن للاعتقاد أن تلك الطريقة هي التي يعامل الرجل بها المرأة.

وقد تسيطر على خيال بعض النّساء «قصص الحب والغرام»، فيعتقدن بوجود «الرجل المثالي». فيأتي الرجل الظريف الجذّاب الذي لا يُظهر في البداية أية علامة من علامات العنف، بل يبدو غاية في الاهتمام والرعاية، أو يأتي رجل آخر منطوٍ قليلاً، فيُشعر المرأة بحب الرعاية والأمومة نحوه. وغالباً ما يزداد العنف مع الزمن، أو لا يبدأ إلاّ بعد أن يتعرض الرجل لتجربة مكربة كأن يفقد وظيفته.

قصة هوللي Holly

كانت هوللي متزوجة منذ خمس وعشرين سنة قبل أن تتمكّن من طلب المساعدة، فقد نشأت على الاعتقاد أن الزواج ارتباط مدى الحياة، وأن العائلة مقدَّسة. لم يُظهر زوجها في بداية زواجهما أي علامة من علامات العنف، وحملت بعد ثلاث سنوات، وبدأ زوجها يتغيَّر فجأة، فكان يخطِّئها في كل ما تفعله، ويخبرها بعدم منفعتها، إلى أن ضربها ذات ليلة لوضعها ما سمّاه «بالعشاء البارد» على الطاولة.

ومنذ ذلك الحين كان زوجها يضربها أسبوعياً، موجهاً لها كلاماً لاذعاً. لم تخبر هوللي أحداً بما حدث، ظنًّا منها أن ما يحدث هو أمر مخجل، وأنّه بسَببها. ورغم محاولاتها الجاهدة لإسعاد زوجها، إلاّ أن ذلك لم يكن كافياً قط؛ وبعد سنوات باتت تظن نفسها عديمة الفائدة. كان لها أربعة أَطفال، وعندما بلغ أصغرهم العاشرة من عمره ازداد الضرب، حتى كاد أن يصبح يومياً، وعلى مشهد من الأَطفال.

رأت هوللي ضرورة رحيلها عندما بدأ ابنها الكبير، والذي بلغ السادسة عشرة من عمره، بتهديدها وتهديد أخته الصغرى قائلاً: «إن أبي يعرف كيف يحصل على ما يريد». وفي أحد لقاءات التلفاز اليوميّة التي تناقش قصصاً مروية من نساء مُعتدى عليهن، ظهر رقم هاتف لطلب المساعدة. اتصلت بهم هوللي، وبعد يومين غادرت وثلاثة من أولادها المنزل إلى مأوى نساء بعيد. حزنت لعدم أخذها معها ابنها الأكبر، إذ علمت أنّه سيقوم بالاتصال بوالده حينما تسنح له الفرصة، فاتخذت قرارها الصعب بتركه.

بدأت هوللي وأولادها معاناة بعض الأعراض المصاحبة للصدمات، وذلك بعيداً عن العنف السابق، فلم تستطع النوم، وباتت تشعر بالقلق في معظم الأوقات، وصارت تعاني من مجموعة ظواهر جسديّة ذات علاقة بالضغوط، وأُصيبت بالخوف من الأماكن المفتوحة. كما وجد أولادها صعوبة في الاستقرار، وبدأوا يعانون من مشكلات سلوكيّة، كالتبوّل اللاإرادي لاثنين منهما. ظنت هوللي أنّها أخطأت التصرّف، مما تطلب جهداً كبيراً من مستشارها النفسي، لإقناعها أنّها الآن في مأمن، وأن باستطاعتها التعبير عن مشاعرها المكبوتة زمناً طويلاً. واستعمل معها المستشار أسلوب التحليل المستخدم في الحروب، وذلك «إن كنت في الصفوف الأولى فإن جلّ همّك ينصبّ في كيفية النجاة، ولا يمكنك التفكير بما حدث لك جدياً إلاّ بعد نجاتك كلياً».

بدأت هوللي وأولادها تلقى العلاج العائلي، الذي استغرق ما

يقرب من السنة قبل أن يتمكّنوا من التعامل مع مُجريات الحياة اليومية. وأخيراً عرضت الجمعية عليها شقة سكنية، وبدأت تحضر برنامج تدريب محلياً. وجدت سريعاً أنها امرأة قادرة، وأن بإمكانها بدء حياة جديدة مع عائلتها، بل تمكّنت بمرور الوقت من الشروع بإجراءات طلاقها من زوجها.

وهذه بعض المشاعر المصاحِبة عادة للعنف المنزلي:

- الشعور بعدم القيمة.
- الخوف من إمكان الضرب ثانية.
- الخجل مما يحدث.
- الاعتقاد الخاطىء بحاجة الأولاد لأبيهم.
- الشعور بالذّنب عندما يحدّثك أصدقاؤك وعائلتك بالرحيل.

كثير من اللواتي ينجون من علاقاتهن العنيفة، يواجهن نفس أعراض الجنود عند عودتهم من المعركة، فيستخدم الاستشاريون التقنية ذاتها في استشارة الصّدمات لمساعدتهن. تحتاج المرأة التي تعرّضت للضرب والتعذيب، فأصبحت تشعر أنّها غير ذات قيمة إلىٰ عدة شهور من الجهد والعمل الجادّين، لمساعدتها علىٰ مواجهة ماضيها، فالتعامل مع حاضرها، ومن ثَمّ التخطيط لمستقبلها.

كذلك الأَطفال الذين تعرّضوا للعنف، أَو شهدوه، يعانون عادة من الصّدمات، حتى الصغار منهم يخافون من الأصوات والمناظر

التي يشهدونها، وربما تتطور حالة هؤلاء إلىٰ صعوبات في سلوكهم واضطرابات نفسية؛ فيصبحون علىٰ مفترق، فإما أن يشبّوا آخذين صفات المعتدي، فيصبحوا عدائيين علىٰ من حولهم. والذكور يعتدون علىٰ قريناتهم، أَو قد يصبحون ـ وخاصة الإناث ـ سلبيين خائفين من المواجهة. وغالباً ما تخفق هذه المجموعة من النّساء في علاقاتها العاطفيّة متعرضة للاعتداء بشكل أَو بآخر. وقد يأخذ الاعتداء أشكالاً عدّة، ليس بالضرورة الضرب فقط، كأن يرتبطن بعلاقات مع رجال، يؤذونهن لفظياً وعاطفياً، وربما تشعر المرأة عندئذ أنّها أحسنت بتجنّبها الإيذاء الجسدي، غير ملاحظة معاناتها من أشكال إيذاء أُخرى. وفي كلتا الحالتين فإنّها تدفع ضريبة تكيّفها مع ماضيها، ومن غير المدهش أن تجد هذه المجموعة من النّساء صعوبة في التعبير عن الغضب، فيبدين سلوكاً سلبياً.

ورغم أن الأبحاث حول الرجال أقل دقة، إلاّ أنّه من الواضح أن العديدين يعانون من علاقات عنيفة، ويُظهرون الأعراض الآنفة الذكر نفسها. ويشعر الكثيرون أن مجتمعاتهم لن تصدّقهم إذا ادّعوا أنّهم «ضُربوا»، حتى لو كان لديهم سلسلة من زيارات مراكز صحية لمداواة كسور عظامهم. فالعنف والشراسة الأنثويان مفهوم جديد سنسمع عنه كثيراً في المستقبل.

الفصل العاشر

ثمن الرعاية ـ الاضطراب الناتج عن إطالة كبت الإجهاد (PDSD)

إن الضغط النفسي والجسمي والعاطفي الذي يعاني منه كل من يُعنى أو يهتم بمحبوبه، هو أحد أكثر الجوانب المهملة في مجال الصَّدمات، فنسبة البالغين في بريطانيا الذين يقومون برعاية محبوبيهم تكاد تكون شخصاً من كل سبعة أشخاص، وتُعَدّ هذه النسبة عالية جداً وداعية للقلق، خاصة أنَّها تُتَوقَّع أن تزيد خلال السنوات العشر القادمة. وهذا نتيجة التغيرات السكانية (الديموغرافية) في دول الاتحاد الأوروبي، والولايات المتحدة، وباقي دول العالم المتقدّم. فالعالم يمر بظاهرة ما يُسمّى «بالشيب السكاني» حيث أصبح الناس يعمّرون أكثر من ذي قبل.

ومما يدعو لقلق أكبر، زيادة نسبة صغار السن الذين يرعون غيرهم، فتجد كثيراً منهم يحملون مسؤولية شؤون المنزل من تسوّق وإعداد طعام وتنظيف، إضافة إلىٰ مدارسهم. كما قد يكون البكر

مسؤولاً عن شؤون باقي صغار العائلة اليوميّة؛ فلا يتمكّن الكثير منهم من ممارسة نشاطات الطفولة والمراهقة الطبيعية بسبب المسؤوليات الملقاة على عاتقهم، خصوصاً في العائلات التي يعيلها أحد الأبوين فقط. إضافة إلى المسؤولية العملية المنوطة بهم، فيتكوّن لدى كثير من الشباب، الذين تعوّدوا رعاية المسنين منذ الصغر، نظرة مُبالغٌ فيها نحو مسؤوليّات الحياة، فقد لا يعرفون دوراً لحياتهم سوى رعاية الآخرين، فيجدون أنفسهم مرتبطين بعلاقات، تفرض عليهم القيام بدور الرعاية، لأنّه الوحيد الذي يشعرهم بالرّاحة. وبالمقابل تتجنّب نسبة بسيطة العلاقات الحميمة، خوفاً من أن يُتوقّعُ منهم رعاية قرنائهم مستقبلاً، وقد يعني هذا مواجهة سلسلة من العلاقات غير التامّة، تنتهي بانفصال أو طلاق.

قد تكون العناية بالآخرين مُتعِبة جسدياً، ومضنية عاطفياً، فيجد كثير من المسنين صعوبة في رعاية آبائهم أو أقربائهم، ممن لا يستطيعون العيش من غير مساعدة. كما يوجد عدد لا بأس به ممن كرّس حياته لرعاية قريب له، فيشعر بالوحدة واليأس لموته، تاركاً إيّاه وحيداً في هذا العالم.

إن رعاية الآخرين عمل من غير أجر، وليس له صفة أو عقد قانوني. وكثيرون يتركون وظائفهم، أو يقلّلون من ساعات عملهم بغية التفرّغ للقيام بدور الرعاية، فإذا هم يُفوّتون على أنفسهم فرص العمل، مخاطرين بمواجهة صعوبات مالية، لعدم تمكّنهم من تنمية مدخراتهم أو تقاعدهم. بل عليهم مواجهة ضغوط إضافية والتعامل معها، كأن

يرَوا أحباءهم يذوبون ويتغيَّرون على مرأى منهم. والخَرَف هنا وبشكل خاص يصبح حالة مسبّبة للضغط النفسي، فلا يتعرّف المريض على من يرعاه، وقد يلوّث نفسه، ويصبح مؤذياً شرساً، بينما يعاني من يرعاه من قلّة في النوم، محاولاً مواساة نفسه أن محبوبه لم يعد معه عاطفياً. وقد يُصاب هؤلاء مع مرور الوقت بردود أفعال حادّة نتيجة الضغط، إضافة إلى الوهن وعدم القدرة على التكيّف.

الرعاية والـ PDSD

تظهر على بعضهم بعد رعايتهم لأحبائهم أعراض عادة ما تصحب الـ PTSD.

قصّة جولي Julie

كانت جولي في الأربعين من عمرها عندما تخلّت عن عملها لترعى والدَيها. توفي والدها بعد سنة إثر نوبة قلبيّة، وبدأت أمّها البالغة التاسعة والثمانين من العمر، حينئذ، تعاني من الخَرَف بعد إصابتها بعدة نوبات صغيرة. استنفدت رعايتها لأمّها العاجزة وقتها كاملاً، وبدأ اتصال جولي بالعالم الخارجي بالنقصان. وساءت حالة أمّها إلى أنها لم تعد تتمكّن من تمييز ابنتها، بل باتت تظن أنها إنسان يحمل نيات سيئة تجاهها، فتصرخ في وجهها باكية على ابنتها، معتقدة أن «هذا الإنسان الشرير» قد أخذها بعيداً.

تلا ذلك ضربةٌ قاسية لجولي بتشخيص سرطان قاتل لدى أمّها. وبدلاً من موت سريع، أُجبرت وهي لا حول لها ولا قوة، على

مراقبة من كانت أقرب إنسان لديها، تموت أمام ناظريها من غير وقار، معانية مدة ثمانية عشر شهراً من الخرف والسرطان معاً، وهي غير قادرة علىٰ القيام بشيء علىٰ الإطلاق. ثم جاءتها المنية بعد عدة إنذارات خاطئة، وسهر مستمر إِلىٰ جانبها، فانهارت جولي، وبدأ ينتابها نوبات ذعر، فأصبحت مهووسة بهاجس الموت، تعاني من أفكار مقحمة، وصور عن موت والدتها. صارت تتجنّب برامج التلفاز أَو الإذاعة الطبية، كما رفضت الذهاب إِلىٰ طبيبها رغم حاجتها إِلىٰ المعالجة. بل انطوت علىٰ نفسها تماماً، وانزوت بعيداً عن العالم الخارجي، اللهم إِلاَّ لقضاء الضروري كشراء الطعام، حتى قامت ذات يوم بالاتصال بوكالة محليَّة طلباً للاستشارة.

لحسن حظها عرض عليها من تكلمت معه من الوكالة زيارتها في منزلها، ومن هنا كان بداية شفائها. واتضح للاستشاري المعالج أن جميع أعراضها هي تلك المصاحبة للـ PTSD، ورغم أن حالتها لا تنطبق عليها ظواهر تشخيص الـ PTSD الحالية (راجع الـ DSM IV، صفحة 20) إِلاَّ أن مستشارها أخضعها لبرنامج الـ PTSD. وعادت خلال سنة واحدة إِلىٰ عملها السّابق، محاسبةً، وتعافت من نوبات الذعر والأعراضِ المدمِّرة الأُخرى.

الرعاة من الشباب

إليك ما قد يحدث للرعاة من الشباب كما جاء في قصة ميغيل Miguel.

قصّة ميغيل

كان ميغيل في السابعة من العمر عندما أُصيبت أمّه بتصلّب مضاعف في الأنسجة، وهو داء يصيب الجهاز العصبي. وقد يستغرق بعضهم عشرين سنة قبل أن يصبح المريض عاجزاً، وعند آخرين بضع سنوات فقط، ولكن في حالة أم ميغيل فقد تطور مرضها سريعاً، إذ لم يتجاوز الحادية عشرة من عمره إلاّ وهي مقعدة وشبه عاجزة عن الكلام، فضلاً عن فقدانها نسبة 45٪ من قدرتها علىٰ استعمال ذراعيها. كان ميغيل ابنها الوحيد، ولم يكن له أية وسيلة اتصال بوالده الذي هجره وأمه بينما كانت حاملاً به، فأصبح لزاماً عليه أن يُعنى بوالدته وبنفسه معاً في هذا العمر المبكر. فكان يطبخ وينظّف ويتسوّق ويقضي المهمات، ولم يبق له متسع من الوقت للاختلاط بزملاء مدرسته. وبالرغم من حبّه لوالدته، إلاّ أنّه كان يخجل من زيارة أصدقائه له، فصار يخرج معهم في مناسبات قليلة وغير منتظمة، مسخّراً معظم وقته لخدمة والدته، علماً أن الخدمات الاجتماعية كانت تقدّم العون لهما، وأحياناً تقوم برعاية والدته، إلاّ أن ميغيل كان يفتقد الدعم. كان، كغيره من الأطفال الذين يرعون غيرهم، يعيش خائفاً أن يفقد أمّه، فيكون مصيره إلىٰ أحد الملاجىء.

توفيت والدته وهو ابن سبعة عشر، وسُمِح له بالبقاء في شقة الجمعية التي عاش فيها مع والدته، والتحق ببرنامج تدريب حكومي. صار يعمل وهو في العشرين في مكتب، لكنه كان يميل إلىٰ الهدوء والعزلة. التقى وهو ابن اثنين وعشرين أول صديقة له، فتزوجها فيما

بعد، لكنه لم يدع لها الفرصة قَطُّ للتقرب منه، وقلق كثيراً حين حملت، وصار يعاني من نوبات ذعر وكوابيس، ويرى أمّه وهي تتلوى، فأوقفه طبيبه عن العمل ليخضعه للاستشارة والعلاج. وخلال الاستشارة بدأ ميغيل يكتشف مخاوفه من أن يُجبر «علىٰ رعاية زوجته وابنه»، وفَزَعَه من المرض وحبه لأمه وغضبه منها لإضاعة طفولته، والصعوبات التي عاناها في السماح لنفسه من التقرب لغيره، وبعد اثنتي عشرة جلسة بدأ قلقه يتلاشى، ثم استمر في العلاج مع زوجته جلساتٍ أُخرى بعدها، خاصة بالأزواج لتحسين علاقاتهم، تمكّن بعدها من العودة إِلىٰ عمله، وتحسّنت علاقاته، وبدأ يستمتع بأبوته.

التعرف على الـ PTSD

ليس غريباً الاشتباه في التراكيب المختصرة بين حالتي الـ PTSD والـ PDSD لتقارب جِرسهما، بيد أن الظواهر الجسمية والنفسية لاضطراب الإِجهاد المكبوت طويلاً PDSD واضطراب إِجهاد ما بعد الصّدمة PTSD مختلفة تماماً. وينبغي اتباع المقاييس الموضحة بالـDSM IV (انظر صفحة 20 ـ 21) لكي يتم التشخيص قانونياً للإصابة الـ PTSD، ولا يعني هذا أن الـ PDSD ليست بالحالة المُعترف بها، بل تختلف من جهة تصنيفها.

يُعدّ الـ PDSD ردّة فعل طبيعي لمن يقوم برعاية والديه المصابين بأمراض مزمنة أَو مميتة، كذلك لمن يرعى أطفالاً يعانون من عجز جسدي أَو ذهني شديد. كما تضم لائحة المصابين بالـ PDSD كل

أولئك الذين يعانون من ضغوط متراكمة في حياتهم، نتيجة لحاجتهم للتعامل مع حالات كالاعتداء الجنسي في صغرهم، أَو العنف المنزلي، أَو الهجران العائلي، أَو التشرّد، أَو البطالة غير الإرادية طويلة المدى، أَو أي صعوبات أُخرى خارجة عن نطاق إرادتهم.

كما أن فَرْض التعامل مع أناس يعانون من مشكلات نفسية، أَو اختلاف في الشخصية قد يؤدي إلىٰ الـ PDSD.

قد يظهر هذا الاضطراب في ضحايا المجاعات التي يسبّبها الناس، كما يظهر في لاجئي الكوارث وضحايا العنصرية، وقد يتأثّر أيضاً، أولئك الذين يقدمون المساعدة بأجر، كالمستشارين والمختصين النفسيين والعاملين الاجتماعيين والأطباء والممرضات، فهناك الكثير من حالات الـ PDSD الموثّقة لموظفي وكالات الإنقاذ في دول العالم الثالث، ولموظفي الإسكان وكل مهني آخر يعمل في هذه المجالات. فكلما قلّت القدرة علىٰ حل أزمة واقعة أَو سدّ حاجة إنسان ما، ازدادت فرصة الإِصابة بالـ PDSD. أما إذا كانت الظروف حادة ومستمرة مدة طويلة، فمن الممكن أن يعاني العاملون من حالة ذات علاقة بالضغط تُدعى «حرق الأعصاب».

لقد ذكرنا في أولى صفحات هذا الكتاب «أن بيولوجية الإِنسان لا تقرأ إرشادات الـ DSM IV، بل تتفاعل مع الأحداث». وتستطيع معرفة ما لو كنت بحاجة إِلىٰ مساعدة استشاري صدمات إذا ظهرت عليك بعض الأعراض التالية:

- عدم القدرة على العيش بلا انزعاج.
- دائم الدمع.
- تعاني من أربعة أعراض أو أكثر من قائمة أعراض الضغط النفسي (انظر صفحة 196).
- تهجرك قدراتك على التكيّف والتحمّل.
- تطلب مغادرة عملك فترات طويلة.
- تشعر بالخوف فجأة من بعض الأماكن والأشخاص والأوضاع.

قد تكون الحادثة المؤلمة في حالات كثيرة «كالقشة التي قصمت ظهر البعير» مؤدية إلى ردود أفعال ضغط حادة أو إلى الـ PDSD مع الأعراض المصاحبة للـ PTSD كما في الـ DSM IV. قد يكون المحرض لها أمراً تافهاً، كأن يصرخ شخص في وجهك أو يطالبك أحد بشيء ما أو اختلاف مفاهيم في العمل. وكما أوضحنا سابقاً في الفصل الأول الخاص بتفهم معنى صدمة الإجهاد، فإن تراكم الضغوط قد يشبّه بظاهرة «الصنبور المقطّر» حين تؤدي نقطة إضافية لفيض الماء خارجاً.

قصّة بيترا Petra

كانت بيترا تعمل موظفة إسكان لدى إحدى السلطات المحلية داخل المدينة، وتعرّض قسمها لإعادة هيكلة مستمرة مدة خمس

سنوات، فقد حينها بعض زملائها وظائفهم، فباتت قلقة أن تفقد هي عملها أيضاً. تم تعيين مدير جديد للقسم في السنتين الأخيرتين، كان دائم النقد لعملها من غير سبب واضح. غادر كثير من أصدقائها العمل، وبقي الذين كانوا أقل دعماً لها والمهتمون بأنفسهم. صدرت توجيهات إدارية جديدة مما زاد العبء عليها، كما ازداد سوء تعامل السكّان اليومي معها. وقعت في مصاعب مالية بعد انفصالها عن زوجها. كان أكبر أبنائها مفرطاً في نشاطه وصعب التحكّم. رفض قرينها السابق أن يقدّم لها أي نوع من العون أَو المساعدة في إعالة الأَطفال. فأصيبت بمرض السكر، وصارت تعجب أحياناً من قدرتها علىٰ الاستمرار، إذ كان كل يوم بمنزلة صراع لها.

توعدها ذات يوم أحد المستأجرين «بتحطيم وجهها»، ورغم أن تعليقات كهذه تحدث يومياً، إِلاَّ أنَّها أُصيبت بالانهيار، إذ كان هذا التهديد كالقشة التي قصمت ظهرها، فغادرت العمل إِلىٰ منزلها لشعورها بعدم كفاءتها وقدرتها علىٰ الاستمرار. تعرّضت لنوبات ذعر وأصبحت تخاف من الأماكن المفتوحة، وظهرت عليها مجموعة أَعراض عاطفيّة وبدنية ونفسية. قامت بزيارة طبيبها الذي أحالها إِلىٰ استشاري في عيادته، واتضح بعد التقييم أنَّها تعاني من الأعراض المصاحبة للـ PTSD بل تتطوّر حالها للـ PDSD لتراكم الأحداث الضاغطة عليها عبر الزّمن. وتمكّنت بيترا بعد استشارات دامت ثلاثة شهور من العودة إِلىٰ عملها، ومن تدبير شؤونها بطريقة أكثر فعالية.

الفصل الحادي عشر

الفِرَق المتطرّفة

جرت العادة، بعدم ربط الآثار النفسية الناتجة عن الانضمام للفرق المتطرفة، باضطراب إِجهاد ما بعد الصدمة، علماً أن العيش في مجتمعات مقيّدة منعزلة عن العالم، قد يسبّب ردود أَفعال حادة طويلة المدى بأشكال متنوعة.

«موت الأحياء»

يتحدّث جيل ميتون Jill Mytton المختص النفسي القانوني والمحاضر الرئيس في جامعة شرق لندن، والمتخصّص في التعامل مع أعضاء سابقين لفرق متطرفة عن «موت الشخصية» أَو «قتل الإرادة» اللذين ينجمان عن الأثر المتراكم من منعِك عن «الاحتفاظ بشخصيتك». فكل من ينشأ ضمن جماعة متطرفة يتقيّد بطُرُق تفكيرها وتصرفاتها ومشاعرها، كما يُرصَفُ له الطريق لباقي جوانب حياته اليومية، فلا يحيد عنه تبعاً لتعاليم تلك الجماعة، لأن طبيعة مثل هذه الجماعات تدور حول الاستحواذ على متّبعيها ضمن حدودها، وتتبّع في ذلك عدة أساليب.

قصّة سارة Sarah

ترعرعت سارة وسط عائلة من الطبقة الوسطى في مدينة كبيرة، تبعد عدة أميال شمالي لندن. التقى والداها لأول مرة عند طائفة دينية لقراءة الإنجيل، ولشدة التزامهما بهذه الطائفة أصرّا على أن يلتزم كل من أولادهما الخمسة الذين كانوا ثمرة زواجهما هذا، بدستور تلك الطائفة وطقوسها. لكن كان لابنتهما الثالثة أفكار مختلفة، إذ قرّرت، لما بلغت الثامنة عشرة من عمرها، أن تنفصل عن طَوْقِ الخناق المفروض من الطائفة وحياتها العائلية مجتمعين، خوفاً علىٰ مستقبل بقائها الذهني.

كانت حياة سارة اليومية في المنزل ثقيلة الوطء، بيد أنّها كانت تعلم تماماً أن لا مجال لديها لإثارة الشكوك حول معتقدات عائلتها، كما كانت تعلم أنّهم لن يرضوا أن يفكوا أسرها طائعين لتنطلق بحرية إلىٰ العالم الخارجي. ولمخاوفها تلك من ردود أَفعال أهلها، تسلّلت في ظلمة ذات ليلة متوجهة إلىٰ لندن، وكل ما في حوزتها 150 جنيهاً، كانت قد ادخرتها علىٰ مدى سنتين ونصف. وعلىٰ غير عادة مثيلاتها من غير المتدربات مهنياً، حصلت وبسرعة علىٰ وظيفة مبيعات قرأت إعلانها في محطة أنفاق. كان الراتب معقولاً نسبياً، إلاَّ أن ضغوط العمل اليومية لم تدع لها مجالاً للتحدّث مع زملائها في العمل.

أحبّت سارة سرية عملها، واستمتعت بحريتها، بل إنّها، ولأول مرة، خاضت تجارب اجتماعية جديدة. ارتاحت لهروبها من واقعها

الاجتماعي، لكنها كانت دائمة القلق من أن تعود «إلىٰ الأسر ثانية»، فظلت بعيدة عن أهلها مدة سنتين. لكنها اشتاقت إليهم، فذهبت لزيارتهم من غير سابق إنذار في يوم عطلة نهاية الأسبوع. كان رد فعل أهلها تجاه عودة ابنتهم الطائشة سريعاً وقاسياً، فحبسوها بغرفتها في المنزل، مدة ستة أسابيع، من غير اتصال بأحد سوى عائلتها العدائية أَو بعض أفراد الطائفة العدائيين كذلك. صاحبت فترة الأسابيع الستة تلك، عدة أحداث مؤدية للصدمات، وتضمنت جلسات عديدة تُطلقُ فيها الأسئلة عليها، لإجبارها علىٰ الاعتراف أمام الملأ بكل صغير وكبير قامت به إبّان غيابها عن الطائفة، حتى الدقائق التفصيليَّة من حياتها.

تمكّنت أخيراً من الهرب ثانية في ظلماء الليل، لكنّها طلبت هذه المرة مساعدة إحدى المنظمات أَو الهيئات التي تقدّم العون والنصح، وأحالتها بدورها إِلىٰ مركز مختص بالطوائف والفِرق المتطرفة، فأحالها بدوره إِلىٰ مجموعة لتقديم المساعدة بلندن، تُدعى مجموعة Catalyst، قامت بتنظيم جلسات استشارية لها تتعلّق بالصّدمات.

تحدّثت سارة خلال جلساتها عن كيفيّة استحواذ تلك الطائفة علىٰ تفكيرها ومعتقداتها، فغرست فيها نَبْذَ كل حضارة خارجة عن نطاقها باعتبارها شيطانية شريرة وغير آمنة. واجهت خلال الأسابيع الأولى من حريتها صعوبات حتى في أمور بسيطة كطلب وجبة في أحد المقاهي. لكن ازداد شعورها بالصّدمة عندما علمت من خلال وسيط أن والدها مريض في أحد المستشفيات، فبحثت عن اسمه ووجدته،

وعلمت أن والدها مصاب بالسرطان. اتصلت بالجناح الخاص به مستعلمة عن حالته، فأخبرتها الممرضات بتعليمات عائلتها الصريحة بعدم إفصاح أي معلومة مهما كانت لابنتهم العاقّة، ولم يُجْدِ أي اتصال، كذلك، بوالدتها أو إخوتها. فهمت عندئذ أن عليها تقبّل حقيقة، أنّه في حال موت والدها فإن أحداً لن يخبرها، وأن عائلتها قد تبرّأت منها كلياً. احتاجت سارة إلىٰ عدة شهور من الاستشارة، ودعم المختصين، لإعادة بناء حياتها والتوصل إلىٰ حلول مع ماضيها، وبخاصة فيما يتعلّق بالصّدمات التي عانت منها يوم فرّت من الأسر، وتقبّل حقيقة كونها الآن «يتيمة» منبوذة من عائلتها، ربما إلىٰ آخر حياتها.

إن هذا السيناريو «أن تحجب العائلة معلومات»، أَو «تتبرأ من أحد أعضاء طائفة سابقين» أَمر مألوف، فهناك أمثلة عديدة لرجال أَو نساء، ممن جرى لهم من عوائلهم ما جرى لسارة، بل وحتى أسوأ من ذلك. ومن هنا فاصطلاح «موت الأحياء» ـ الذي يستعمله المنشقون عن طائفة متطرفة حين يفقدون كل اتصال بأفراد عائلتهم المقربين ـ غالباً ما يسبّب لهم الأسى والحزن.

إن ردود أَفعال المنشقين عن تلك الطوائف تكون في الواقع حادة لدرجة أن مجرد التحدث عن تجربتهم يصبح أمراً مكرباً، فتصعب مساعدتهم. هذا فضلاً عن أنه، لا محالة، قد تم تلقينهم، وغسل أدمغتهم أَو السيطرة عليهم كيلا يفشوا أسرار الطائفة المتعلّقة بهيكلتها، أَو أنشطتها أَو أعمالها.

الفرق المتطرفة والـ PTSD

وجدت جيل ميتون، استناداً إلىٰ إحدى الدراسات لأكثر من 200 عضو سابق لإحدى الطوائف الأصولية، أن ما يُقدّر بـ 60٪ منهم يعانون من أعراض الـ PTSD الكلاسيكيّة، كالكوابيس والأفعال المُقحمة وتجنّب كل ما يذكّرهم بتلك الطائفة. كما أن نسبة حوالى 15٪ قد يتم تشخيصها كحالات نضج تام للـ PTSD، لولا أن حالاتهم لا تندرج تحت الحوادث المؤهلة لتكون مسبّبة للصدمات حسب معايير الـ DSM IV. حتى إن جيل نفسها، وبعد انشقاقها عن الطائفة أكثر من ثلاثين سنة خلت، ما زالت تعاني أحياناً من كوابيس وأفكار مقحمة رغم معالجتها الاستشارية للصدمات. وأخبر أعضاء سابقون قامت بدراستهم، عن مشكلات شائعة تعرضوا لها، مثل صعوبات في اتخاذ القرارات وتحمّل الغموض، وكذلك الصعوبة في الانتماء لجماعةٍ ما. إن لجيل، أكثر من خمس عشرة سنة من الخبرة في مساعدة أعضاء سابقين لتلك الطوائف، علىٰ التكيّف مع حياتهم الجديدة «كغرباء في بلادهم». كما قامت بإنشاء مجموعة تقوم بمساعدة هؤلاء عبر البريد الإلكتروني، بل ساهمت أيضاً، في أحد مواقع الإنترنت التي أنشأها أعضاء طائفة سابقون في الولايات المتحدة. وقامت أيضاً بتقديم النصح إلىٰ كل إنسان غير محظوظ وجد نفسه مصدوماً من جراء انتمائه الحالي، أو السابق، لطائفة متطرفة، بأن يتصل بجماعات مثل: مركز معلومات الطوائف Cult Information Centre والكاتاليست Catalyst، إذ تقوم مثل تلك

المؤسَّسات بوصل كل من يحتاج المساعدة باستشاريين أكفّاء لمعالجة الصَّدمات.

تقترح جيل على كل ذي اهتمام بتوسعة بصيرته في طُرق تلك الطوائف بالتلاعب والاستحواذ على أعضائها، بقراءة كتاب (القلوب المأسورة، العقول المأسورة: التحرّر والمعافاة من الطوائف الدينية والعلاقات الشرسة) Captive Hearts, Captive Minds: Freedom and Recovery from Cults and Abusive Relationships.

الفصل الثاني عشر

ضغط استخلاص المعلومات في الحوادث الحرجة وموظفو خدمات الطوارىء والصَّدمات

إن ما يُسمّى بضغط استخلاص المعلومات في الحوادث الحرجة Critical Incident Stress Debrìefing CISD، هو من الخيارات المتوفرة لِمن شهد، أو ارتبط مباشرة بأحداث صدمات. وتُعقد تلك الجلسات النفسيّة الرسمية عادة لاستخلاص المعلومات بعد اثنتين وأربعين إلىٰ اثنتين وسبعين ساعة من الحادثة، للحدّ من آثار المصاب النفسية السلبية. وتُجرى عادة لمجموعات بدلاً من أفراد مثل: موظفي البنوك، أَو المؤسَّسات العمرانية، أَو شبكات المطاعم السريعة، إلخ.

إن الطريقة التي يتعامل بها شخص ما مع ردود أَفعال الصَّدمة، تشابه إلىٰ حدّ بعيد الطريقة التي يتعامل بها فنيّ التصوير في تظهير شريط الفيلم، إذ لا تتضح له الصورة كاملة إلاّ بعد مضي الوقت المطلوب لتظهير الفيلم، فقد يظل من أُصيب بصدمة متبلّد الحس

مشدوهاً لغاية اثنتين وسبعين ساعة بُعَيد الحادثة، ولن يكون لديه الوقت الكافي، قبلها، لتظهير الرؤية النفسية للحادثة في مخيلته. أي، وببساطة، لا يمكن استخلاص المعلومات ممن ما يزال يعاني من الدهشة أَو تبلّد الحس، إضافة إلىٰ أن هذه الفترة الزمنية تمكّن المصاب من الحصول علىٰ معلومات فيما يختص بأحبائهم، أَو أفراد الجماعة الآخرين، أَو المارّة.

قد يختلف عدد الجلسات تلك، من حالة إلىٰ أُخرى. إن إليزابيث دوغارت Elizabeth Doggart ممرِّضة نفسية، شاركت في تأليف كتاب تفهم الصَّدمات Understanding Trauma وهي استشارية ومعالِجة نفسيّة متخصِّصة في العناية بالصَّدمات، وبخاصة في ضغط استخلاص المعلومات في الحوادث الحرجة. ومعظم الذين تعاملت معهم، هم ممن ارتبط مباشرة بحادثة عنيفة أَو شهدها، كالتهديد بسكين أَو مسدس أَو حالات اختطاف، أَو حالات اضطرابات عقلية، أَو إطلاق نار أَو جرائم قتل، أَو حالات أُخرى لموظفي الرعاية كالذين يواجهون مواقف، فيجدون جثثاً متحلّلة في المنازل أَو الشقق، أَو مواقف أُخرى لها آثار مرئية وحسيَّة وجسمية.

استخلاص المعلومات الجماعي

تقول إليزابيث دوغارت، التي يتركز عملها علىٰ المؤسسات العمرانية والسلطات المحلية في بريطانيا: إن جلساتها لاستخلاص المعلومات عبارة عن جلسة واحدة تستغرق حوالى ثلاث ساعات،

وعادة ما تكون جماعية فردية. تساعد إليزابيث خلال هذه الجلسات كل فرد على حدة في استرجاع وقائع الحادثة المسبِّبة للصدمة والانطباعات التي كوّنتها لكل منهم. ويقوم الشخص الذي يستخلص المعلومات بتوجيه مجموعته، لسرد وقائع ما حدث لهم ابتداء بما كانوا يفعلونه قبل الحادثة نفسها والتفاصيل التي يذكرونها. وغالباً ما تفي جلسة واحدة بالغرض، ولكن قد يكون ضرورياً إجراء جلسة متابعة خاصة بعد عدة أسابيع من الجلسة الأصلية، للتحقّق من تكيّف كل شخص في حياته اليومية خلال تلك الفترة.

من المهم تأكيد أن استخلاص المعلومات ليس علاجاً بحد ذاته، بل إن جلّ مهمته إعادة طمأنة الناس أن ردود أَفعالهم التي يمرون بها، نتيجة تجربة غير عادية، هي ردود أَفعال طبيعيَّة، وأنَّهم لم «يصابوا بالجنون».

إن الاستشارة واستخلاص المعلومات أمران مختلفان. فقد تتبع جلساتِ استخلاص المعلومات جلساتٌ أُخرى من استشاريين مختصين، تستمر أسابيع أَو شهوراً حسب كل حالة. إن جلسة استخلاص معلومات واحدة كافية لمعظم الناس، ولكن إذا كان الشخص قد تعرّض لعدد من الضغوط الأُخرى، كالتي أوردها مقياس هولمز وراهي لحوادث الحياة (انظر الصفحة 16)، فقد تؤثّر تلك الضغوط سلباً على حالة هذا الشخص بشكل عام. كما قد تؤثّر حادثة حرجة بأن تعيد تمثيل صدمة، لا علاقة لها بالأمر، مثل الاعتداء البدني أَو الجنسي أَو العاطفي أثناء الطفولة.

إن الفائدة التي تُجنى من استخلاص المعلومات بشكل جماعي، هي أن يتسنى لكل فرد سماع ما حدث للآخرين من وجهة نظرهم الخاصَّة. يقوم مستخلص المعلومات بطرح مجموعة أسئلة منظمة على كل فرد من المجموعة لتشجيعه على مشاركة الآخرين، والتحدّث إليهم عن تجاربه الخاصة، وهذا أمر مهم، خصوصاً لمن احتُجِزَ كرهينة منفرداً، أَو من أمِر بالتمدد على الأرض خلال الحادثة، أَو كل من لم يتمكّن من مشاهدة ما يحدث، فيتسنَّى لكل فرد من المجموعة فهم ما حدث، وتقديره من خلال مشاركة الآخرين في معلوماتهم، لتتضح صورة الحادثة وتتكامل لكل المعنيين بها.

يقوم المعالج أيضاً، خلال جلسات استخلاص المعلومات، بتمييز بعض جوانب ردود الأَفعال النفسيَّة والجسمية للصدمات، وقد برهن هذا الجانب من مراحل علاج الإِجهاد فعاليته، إذ لاحظ الناس أنه لا موجب لشعورهم بالحرج لو ظهر عليهم أمام زملائهم أعراض، كالومضات أَو الشعور بالذُّعر أَو اضطراب سلوكي، حتى بعد مضي عدة شهور.

إن استخلاص المعلومات لدى كثير من المؤسَّسات أمر جبريّ ومثال ذلك سائقو القطارات أَو الحافلات الذين تعرّضوا، وعلى غير قصد منهم، لمواقف انتحار قام بها آخرون. قد يُصاب السائقون بصدمات إثر هذه التجارب، ويقومون بتعذيب أنفسهم مردِّدين عبارات مثل: «لو أنني استعملت المكابح مبكراً» و«أكان يجب علي أن ألحظ قدومهم نحوي؟».

يقوم مستخلص المعلومات بمساعدة الفرد، ليتفكّر بمدى تأثير حوادث سابقة في حياته علىٰ قدرته في التعامل مع التجربة الحالية، إضافة إِلىٰ إخضاعه للتحدّث عما حدث له قبيل الحادثة المعنية وفي أثنائها وبعدها.

إن الهدف الرئيسي لجلسات استخلاص المعلومات هو تمكين الأفراد من دمج هذه التجربة في حياتهم اليومية، وتوجيه منظورهم وتمكينهم من السيطرة علىٰ مُجريات الأمور. كما تتكوّن لكل فرد فكرة عن المدة المُتوقعة لكامل العملية، ويتم توجيههم إِلىٰ قائمة من مراكز خدمات ومساعدة قد يحتاجونها لاحقاً.

مدى تاثير الـ CISD

كان هناك، لسنوات قريبة، بعض التحفّظات حول تأثير ضغط استخلاص المعلومات في الخدمات الحرجة، فقد دلّت بعض الأبحاث علىٰ عدم فعالية الـ CISD، أَو أنّه قد يسبّب كرباً أكبر لبعض الناس، إِلاّ أن تلك الأبحاث تركّزت علىٰ استخلاص المعلومات بشكل فردي وليس بشكل جماعي، كما صُمّم الـ CISD ابتداءً. ولعدم وجود أبحاث عن مدى فعاليته جماعياً، ولأن الأبحاث التي أُجريت علىٰ الأفراد كانت علىٰ نطاق ضيق، يبقى الحكم علىٰ الـ CISD معلقاً.

إِلاّ أن أثر الـ CISD يبدو إيجابياً للكثيرين، إذا أخذنا بعين الاعتبار القصص المروية من قبل أولئك الذين خاضوا تجربة

استخلاص المعلومات، أَو من ملفات الذين استخلصوا هذه المعلومات أنفسهم. من ناحية أُخرى، فإنَّه من المهم أن يكون مستخلص هذه المعلومات مدرّباً جيداً وموثوقاً في عمله.

غالباً ما يظن الناس أن العاملين في مجال الطوارىء، كالأَطباء والممرضين ورجال الإطفاء والشرطة وعاملي البحث والإنقاذ، لديهم مناعة ضد الصَّدمات. ومع أن تدريب هؤلاء يهيئهم لأن يتحمّلوا الإِجهاد أكثر من الشخص العادي، إِلاَّ أنَّهم معرَّضون أيضاً للإصابة بأَعراض تتعلَّق بالصَّدمات. فمثلاً، غالباً ما نسمع من رجال الإطفاء أن «ما يدفعهم إِلىٰ الهاوية»، أَو يخرجهم عن طورهم، تلك الحوادث المتعلّقة بالأَطفال مثلاً، وليس كونهم معرضين دوماً للخطر، رغم أنَّهم يخاطرون مراراً بأرواحهم، ولكنَّه ليس بالعامل الذي ينهك قدرتهم علىٰ التعامل مع الصَّدمات.

العاملون في خدمات الطوارىء والصَّدمات

إن الحوادث التي تُشعِر العاملين، في مجالات الطوارىء، بعدم كفاءاتهم للمهام بين أيديهم تجعلهم أكثر عرضة لآثار الصَّدمات. ومن الأمثلة علىٰ تلك الحوادث، عدم عمل معداتهم علىٰ الوجه المطلوب، أَو إخفاق محاولاتهم لإنقاذ ضحية، أَو موت أحد زملائهم، أَو تأذيه بشكل حاد في أثناء عمله، كذلك انتحاره، أَو حين يكون أحد عاملي الإنقاذ سبباً لموت أحد أَو إيذائه في طريقه إِلىٰ الحادثة. كما أن الحوادث المتعلّقة بالأَطفال، أَو تلك المصنَّفة ككوارث فظيعة، كذلك

التعامل مع ضحايا من الأقرباء أو الأصدقاء أو الزملاء، قد تسبّب الكرب أيضاً. ويمكن أن يتطور الشعور بالضعف، وقلّة الحيلة اللّذان يتلوان كلاً من تلك الحالات إلى الـ PTSD.

قد يكون التحوّل من الكفاءة والأهلية المهنية إلى الصّدمة وانعدام الأهلية المهنية سريعاً، ومدمراً في الوقت ذاته. يستخدم الدكتور جيفري ميتشل Jeffrey Mitchell رئيس الجمعية العالمية لإجهاد الأحداث الحرجة International Critical Incident Stress Foundation والبروفيسور المساعد لخدمات الطوارىء الصحية في جامعة ميريلاند Emergency Health Services at the University of Maryland والخبير العالمي في التعامل مع إجهاد الأحداث الحرجة، يستخدم كلمة الكتاب المقدس فيقول: «في لحظة وفي طرفة عين سيتغيّر حالك».

ويقوم الدكتور ميتشيل بوصف حالةٍ تمّ استشارته بها، تصوّر طبيعة الـPTSD التي لا يمكن التنبؤ بها.

قصّة مارك Mark

كان مارك رجل إنقاذ دائم الانشغال، تعامل خلال خمس عشرة سنة من الخدمة مع 10,000 إلى 15,000 حالة، تتفاوت ما بين حرائق وفيضانات وأعاصير إلى حوادث مرور وموت أطفال وحالات بشعة من الاعتداء على الأطفال، ولم يظهر في أدائه النموذجي أي علامة إجهاد غير طبيعية، بل كان يتعامل دائماً مع الأحداث بشكل يثير

الإعجاب بكل الموازين، وكان يُنظر إليه على أنّه ممن «يتحمّل المصاعب». طُلِبَ إليه ذات يوم المساعدة، مع زميل له، في حادث مروري، ونزفت المصابة حتى الموت بين يديه، مما أدّى إلىٰ بلل ثيابه وثياب زميله بدمها. وأبديا بعد الحادثة ردود فعل مختلفة تماماً، إذ رجع زميله إلىٰ منزله، فاغتسل، وغيّر ملابسه، ثم وصف الحادثة لعائلته، ومارس حياته العادية رغم انزعاجه مما حصل.

أما مارك، وبعد اغتساله، فإنّه لم يصف الحادثة لعائلته قطُّ، وبالرغم من كونه سعيداً في زواجه، إلاّ أنّه بدا خلال خمس سنوات متتالية، يعاني من أَعراض الـ PTSD الحادة، مثل الكوابيس المتكرِّرة، كما أنّه لم يعد قادراً علىٰ معانقة زوجته أَو طفليه الصغيرين لأنه كان، وكما أخبر استشاري الصّدمات بعد عدّة سنوات، يتوهّم أنّه إذا قام بمعانقتهم أَو حتى بلمسهم، فإنّهم سينزفون حتى الموت. لم يستطع مارك تجاوز هذا الوهم رغم معرفته أنّه غير منطقي.

كان من الممكن لمارك الاستفادة من استشاري الصّدمات لو عُرِض عليه مباشرة بعد الحادثة، لكنّه لم يتلقَّ المعالجة المطلوبة إلاّ بعد خمس سنوات، إذ لم يفكّر قطُّ بطلبها، ولم يعرضها رئيسه عليه. فلم يعد قادراً علىٰ الاستمرار في عمله مُسْعِفاً خلال ذلك الوقت، وبات عاطلاً عن العمل. كان عدم عرض الـ CISD عليه مؤسفاً، إذ كان ممكناً أن ينبهه هذا إلىٰ ضرورة اللجوء إلىٰ مختص في وقت مبكر.

لا تُعَدُّ هذه الحالة استثنائية، بأي حال، رغم كونها غير عادية. وأوضحت دراسات أُجريت في الولايات المتحدة، حسبما يقول الدكتور ميتشيل، أن نسبة تعرّض عامة الناس للـ PTSD لا تتجاوز 2٪ إلاّ أن أبحاثه تشير إلىٰ نسبة 4٪ أو أكثر فيما يختص بشريحة المجتمع ممن يعملون في خدمات الإنقاذ. وتزداد هذه النسبة كثيراً في بعض الحالات الخاصّة. فلو كان الفرد قد تعرّض لاغتصاب أو اعتداء جنسي حاد، لارتفعت النسبة إلىٰ 50٪، بل قد تصل إلىٰ 65٪ إذا كان المعتدي من محارم الضحية.

فلا عجب أن تربط أبحاث الدكتور ميتشيل ما بين عدد الحوادث الحرجة التي يتعرّض لها العاملون في مجال الطوارىء، وبين فرصهم إحصائياً من الاستسلام للـ PTSD في بعض مراحل حياتهم المهنية. بل وحتى هؤلاء المتدربون أو الذين يتحمّلون المصاعب الشديدة، فإن اضطراب ردود أفعالهم للحوادث الحرجة قد يتحوّل سريعاً إلىٰ اضطراب إجهاد ما بعد الصّدمة، علماً أنّه ليس بالضرورة أن تتطوّر حالة كل من يتعرّض لصدمة إلىٰ الـ PTSD. فبحسن التدبير والإدارة تقل فرص تعرّض العاملين للـ PTSD، وبالتدخل لمعالجة الموقف تزيد نسبة الشفاء التام، وبعدمه يدوم الاضطراب.

الآثار التي تعقب الكوارث

قام الدكتور ميتشيل بتقديم الاستشارة والتوجيه لعاملي خدمات الإنقاذ، كما قدّم دعمه ميدانياً لعاملي إنقاذ وضحايا الكثير من

الحوادث الكبيرة، مثل تفجير مبنى مدينة أوكلاهوما، وحادث طائرة TWA Flight 800، وحادثة الطائرة السويسرية في نوفا سكوتيا Nova Scotia، وآثار الإعصار هوغو Hugo في كارولاينا Carolina، وإعصار آندرو Andrew في فلوريدا Florida وكذلك زلازل سان فرانسيسكو San Fransisco ولوس آنجليس Los Angeles. يخبرنا الدكتور ميتشيل: أن فريق عمله، نادراً ما يقوم باستخلاص نفسي متكامل للمعلومات من مجموعة العاملين بالطوارىء، إلاَّ بعد مرور أيام وأسابيع على النكبة، وذلك خلافاً للإجراءات الطبيعيَّة المتبعة في حالات الحوادث العادية (مثل تقديم الدعم النفسي في أقرب فرصة ممكنة بعد الحادثة). وبالتالي لا يسع العاملين في مجال الإنقاذ إلاَّ كبت ردود أفعالهم العاطفيَّة، للتركيز على مهامهم كي يتمموا عملهم على أفضل وجه.

التعامل مع إجهاد الحوادث الحرجة (CISM)

يشجع الدكتور ميتشيل إخضاع عاملي الطوارىء لجلسات استخلاص المعلومات في نهاية يومهم الأول في مواقع الحادث، وذلك في الحالات التي قد تمتد عمليات الإنقاذ فيها عدة أيَّام، ويُدعى هذا الجزء من طريقة التعامل مع إجهاد الحوادث الحرجة بالتفريغ. ويقوم الدكتور ميتشيل خلال هذه الجلسة بتقديم نصيحته للمشاركين كي يتبعوا بعض الاحتياطات المفيدة تجنّباً للإجهاد، مثل أن يُخَفّفوا بدلاً من أن يكثروا من تناول الكافيين، وأن يتجنَّبوا المشروبات الكحولية، وأن ينتبهوا لأنظمة غذائهم وتمريناتهم اليومية

ويأخذوا أكبر قسط ممكن من الرّاحة. كما أنه من الضروري أيضاً إعلام أسرهم وذويهم عن أحوالهم، قدر المستطاع، ليطمئنوهم عن سلامتهم، مؤكدين استخدامهم الأدوات المناسبة في مهامهم. وربما من أكثر الأمور أهمية، ما يقوم به الدكتور ميتشيل من تحذير المعنيين وتنبيههم، أن يتوقعوا ردود أَفعال، تتسم بالإِجهاد بعد الحادثة، مؤكداً لهم أنّها طبيعية لأحداث غير اعتيادية.

العناصر الجوهرية في الـ CISM

رغم أن العناصر الجوهرية في التعامل مع إِجهاد الحوادث الحرجة، قد وُضعت أساساً للعاملين في مجال الطوارىء بالولايات المتحدة، إِلاَّ أن طبيعة الـ CISD المرنة تسمح بتعديلها كي تتماشى مع طبيعة أي مؤسَّسة أو تنظيم آخر.

إن العناصر الجوهرية للـ CISD هي:

- الاستعداد والتدريب تثقيفياً وذهنياً قبل الحادثة.

تبعاً للدكتور ميتشيل، لا يوجد عنصر من عناصر الـ CISD يضاهي في أهميته ما للتثقيف والتدريب من تأثير، إذ من الأفضل دائماً تثقيف الناس حول الإِجهاد كجزء من برنامج التدريب الطبيعي، بدلاً من الانتظار حتى يتعرّضوا لحادثة مجهدة.

- التدخل والدعم في الحوادث/ الدعم في موقع الحادثة.

تركز هذه التقنية على حاجة الأفراد الشخصية بشكل

خاص، بعيداً عن التدخل بالحالة العامة وقضايا العاملين. ويمكن تقديمها من قِبل رجال الإسعاف، أَو أحد الزملاء من المجموعة نفسها، ولكنّها عادة ما تكون عن طريق مختصين في الصحة العقلية.

- التفريغ

غالباً ما تتم هذه الخدمة عقب الكوارث والحوادث طويلة المدى أَو الكبيرة، وهي من الخدمات النادرة في التدخّل عند الأزمات. وعادة ما تتكوّن من محاضرة مدتها عشر دقائق، تتبعها استراحة مدة عشرين دقيقة.

- إِجهاد استخلاص المعلومات للحوادث الحرجة (CISD)

هذه لقاءات لمجموعات منظمة، يُناقش فيها أحداث الصّدمات المُكربة، وصُمّمت من أجل تخفيف أثر الحادثة الصادمة وتسريع الشفاء. ولا يجدي استخدام هذا النوع من العلاج إِلاَّ بدمجه في برنامج متكامل للتعامل مع الإِجهاد؛ بيد أنّها وسيلة نافعة ليتعرّف كل فرد من المجموعة علىٰ المساعدات الإِضافية المتاحة كالتحويل إِلىٰ المعالجة النفسية.

- خدمات الدعم الخاص للعائلات والأَطفال

يصبح الإِجهاد أسهل تحمّلاً إِذا صاحب عمل موظفي الطوارىء دعم إِضافي ممن حولهم. وتقدم الكثير من المنظمات الأمريكية خدمات الدعم، علىٰ شكل

استخلاص المعلومات من الأزواج، وعن طريق استشارة الأزمات العائلية، إضافة إلىٰ البرامج التثقيفيّة لأحداث حرجة خاصّة.

- خدمات المتابعة والتحويل إلىٰ المختصين

يهيىء برنامج الـ CISD الشامل فرص المتابعة مع عدة منظمات، تقدّم الدعم النفسي والطبي، إضافة إلىٰ الخدمات الدينية، وخدمات الدعم العائلي، والاستشارات أو المشورة المالية والمهنية والقانونية.

فوائد الـ CISM

يقول الدكتور ميتشيل: إن كثيراً من الشركات والمؤسّسات والمنظمات تتبع، وفي عالم مثاليّ، جميع العناصر المذكورة سابقاً، إذا كان بنيّتهم زيادة فعالية برنامج إدارة إجهاد الحوادث الحرجة مع تقليل أثر هذه الأحداث علىٰ الأفراد. ورغم اتفاق معظم الخبراء علىٰ ريادة الولايات المتحدة في تطوير الـ CISD ودمج عناصره، إلاّ أن نموذجهم هذا غير متبع في جميع البلدان. هنالك وجهة نظر خاطئة، هي أن تطبيق برنامج متكامل للـ CISD من خلال ميزانية محدودة، أمر باهظ التكاليف، وهناك وجهة نظر أُخرى، تتعلّق بصعوبة الحصول علىٰ المعلومات والتدريب وباقي المصادر الضرورية. هذا وإن قلّة الوعي تجاه الـ CISD والخوف من مطالب الإعاقة المتزايدة، أو مخالفة الرأي في سُبُل تحقيق الاستراتيجيّات من بين الموضوعات الجدلية أيضاً.

يستطيع الدكتور ميتشيل، وغيره من الباحثين، تقديم إحصائيات، تشير إِلىٰ المصالح الاقتصادية طويلة المدى المتوخّاة من تطبيق نظام شامل للـ CISD، كالتقليل من الإجازات المَرَضية، والعودة السريعة إِلىٰ معترك الحياة والإنتاجية، والتقليل من طلبات التعويض الطبي والمصاريف القانونية. يُعَدُّ القطاع العام خارج الولايات المتحدة بطيئاً في هذا المضمار، بينما تتسارع فيه خطى بعض هيئات القطاع الخاص، كشركات السكك الحديدية والخطوط الجوية وصناعة الزيوت، ربما من باب تخفيف الخسائر القضائية في المقام الأول قبل الاعتبارات المهنية الأُخرى.

رغم احتلال التكاليف مكانة مهمة في تصميم برنامج فعّال للـ CISD فإن كل عناصر البرنامج المتبقية ليست شديدة التكلفة. فمن إحدى الطُرق التي تُعجب الدكتور ميتشيل مثلاً، استخدام الدعم الجماعي بين الزملاء لإتمام الخدمات المقدمة من مختصي الصحة العقلية، حيث يتم إنجاز الكثير بأقل التكاليف.

هذا ويتكون فريق التعامل النموذجي، مع إِجهاد الحوادث الحرجة من مجموعة رجال إطفاء، وممرضات وأطباء ورجال إسعاف وشرطة ومنقذين، إضافة إِلىٰ سجّانين ورجال دين ومختصين وأطباء نفسيين ومشرفين اجتماعيين. ومع التدريب المتخصص لفترة لا تجاوز ستة أيام، تصبح مجموعة تقنية دعم الحوادث الحرجة أكثر فعالية. إن التفاعل بين المجموعات يزيل وهم التفرّد، ويؤكد مفهوم

أن ما يعانيه الأفراد من ردود أفعال للحوادث غير الطبيعيَّة هو أمر طبيعي. كما لا يمكن الخلط بين تقنية التعامل مع الإِصابة وبين العلاج نفسه، وفي واقع الحال، فإنّ هؤلاء «المِعطائين» مدرَّبون جيداً، كيلا يتجاوزوا حدود تدريبهم بملاحظة اللحظة المناسبة لإحالة الحالات لمختصي الصحة المؤهلين عند الضرورة.

الفصل الثالث عشر

كيفيَّة اختيار المَعالج النفسي

لا يستطيع كثير من الناس فهم ماهيّة الاستشارة، وما يتضمَّنه العلاج النفسي، أَو كيفية اختيار المُعالج النفسي. تصف الجمعية البريطانيَّة للاستشارات The British Association for Counselling طبيعة الاستشارات في أُسس الممارسة الأخلاقيَّة للمستشارين Code of Ethics and Practice for Counsellors كالتالي:

إن الهدف العام للاستشارة هو إعطاء الفرصة للمريض، كي يمارس حياته بطريقة أكثر رضاء وأكثر تنوّعاً... قد تتعامل الاستشارة مع قضايا التنمية، وتحديد مشكلات معينة، ومن ثَمّ إيجاد الحلول لها، واتخاذ القرارات، والتكيّف مع الأزمات، وتطوير المعرفة والبصيرة الشخصية، والتعامل من خلال عواطف الصراعات الداخلية أَو تحسين العلاقات مع الآخرين. إن مهمة الاستشاري تنحصر في تسهيل عمل المريض بما يتناسب مع قِيَمه، وموارده الشخصية، وخبراته ضمن حدود بيئته.

وتضيف الجمعية قائلة:

لا فروق عامة متّفق عليها بين الاستشارة والمُعالجة النفسية، فقد جرت العادة على تبادل استخدام المصطلحين، ولكن الآخرين يفرّقون بينهما.

لا يقوم الاستشاريون والمُعالجون النفسيون بوصف العقاقير إلاّ إذا كانوا مؤهلين طبياً. يتعامل الاستشاريون والمُعالجون النفسيون مع تشكيلة واسعة من المرضى ومشكلاتهم، مثل التعامل مع الشباب في مراكزهم الخاصة، أو في المدارس كاستشاريين متخصصين في تلك المواطن، كما يتم استخدام خدمات بعض الاستشاريين في مواقع طبية مثل، حجرة العمليات، والخدمات الاستشارية التي تقوم المستشفى على إدارتها، ويعمل آخرون في القطاع الخاص كاستشاريين في مواقع العمل، وبعضهم الآخر في مكاتب خاصّة.

الجمعيّات المتخصصة

يقدم مجلس المملكة المتحدة للعلاج النفسي The United Kingdom Council for Psychotherapy (UKCP) سجلاً لجميع المُعالجين النفسيين البريطانيين. يُمثل الـ UKCP عدداً من المدارس النظرية، ولكل منها فروعها الخاصة. وعلى كل من يريد تسجيل نفسه في هذا المجلس بغية التأهيل أن يكون منتمياً لإحدى المنظمات التدريبية المتخصصة أو أي جهة أُخرى متخصّصة، تمثّل إحدى تلك المدارس النظرية، ويثبت تدريبه وأهليته من تلك المدرسة. يمكنه

بعد قبوله استخدام عبارة مسجل في الـ UKCP بعد اسمه، موضحاً نوع التدريب الذي حصل عليه، مثل مُعالج نفسي للسلوك الإدراكي مسجل في الـ UKCP. ويوجد حالياً خمسة فروع للـ UKCP وهي: التحليل النفسي، الإنساني والدمج العنصري، والعائلي، والسلوك البنّاء والسلوك الإدراكي.

كما يوجد لدى الجمعية البريطانية للاستشارات ما يسمّى بالإِجازة وهو برنامج لمتابعة كفاءة الاستشاريين، ولكي يُجاز الاستشاري عليه أن ينهي 450 ساعة تدريب أساسي علىٰ الأقلْ وممارسة عملية لا تقل عن 450 ساعة إضافية مع المرضى، وعليه تلبية احتياجات مهنية تخصّصية أُخرى. وتقوم الجمعية بدراسة طلب الاستشاري للالتحاق بها، وفي حال قبوله، يمكنه، بعدها، استخدام عبارة متمرّس مسجل من قِبل الـ BAC مع اسمه. كما يجب علىٰ كل استشاري، أجازته هذه الجمعية، أن يجدّد إجازته كل خمس سنوات.

وقد أُسّس مؤخراً سجل جديد للاستشاريين في المملكة المتحدة، يدعى سجل المملكة المتحدة للاستشاريين United Kingdom Register of Counsellors، لهؤلاء الاستشاريين الذين حصلوا مسبقاً علىٰ إجازات، أَو يعملون متدربين متطوعين في وكالات مثل RELATE أو CRUSE. وهناك حالياً طريقتان للتسجيل، إحداهما للاستشاري المُجاز شخصياً، الذي يمكنه استخدام عبارة استشاري مستقل مجاز من الـ UKRC. والطريقة الثانية لهؤلاء الذين تتم رعايتهم استشاريين متطوعين، فتجري تسميتهم استشاريين

مسجلين مرعيّين، بيد أنّه لا يحق لهم استخدام هذا التصنيف مع أسمائهم. ويحق للمنظمة الراعية مثل RELATE أو CRUSE استخدام العلامة التجارية للـ UKRC على أوراقهم الرسميَّة ومواد الدعاية والترويج. ويفقد الاستشاري المتطوع حقه بلقب استشاري مسجل مرعيّ، حين يتوقف عن عمله متطوعاً لدى المنظمة الراعية.

هذا ولدى المجتمع البريطاني للعلاج النفسي The British Psychological Society (BPS) برنامج مميز يُدعى بالترخيص، فيستطيع المُعالج النفسي الحاصل على تدريب خاص بالاستشارات، أن يتقدَّم بطلب يصبح بموجبه مُعالجاً نفسياً استشارياً مرخصاً؛ وهناك منظمات متخصِّصة أخرى، تقوم بإجازة المُعالجين النفسيين مثل الجمعية البريطانية للعلاج النفسي والإدراك السلوكي British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies (BABCP)، فترى عبارة المُعالج النفسي المجاز للسلوك الإدراكي BABCP مُضافة لاسم أحد المُجازين، كما تنتمي معظم هذه التنظيمات للـ UKCP.

تقلِّل سياسات الإِجازة والتسجيل والترخيص، من فُرص تقديم خدمات استشارية أو مُعالجة نفسية غير ملائمة. ومع ذلك فمن الضروري أن نتذكَّر دائماً، أن هذا المُعالج لا يخرج عن كونه مجرد إنسان غير معصوم، ومعرّض لارتكاب الأخطاء، وأن الاستشارة والعلاج النفسي قد لا يكونان بالضرورة مناسبين لحالة شخص معين. فقد تجد مثلاً هذه المرأة التي تسكن مع طفليها في شقة علوية، وتعيش مستعينة بالضمان الاجتماعي، التحدّث مع الاستشاري مفيداً

ويعطيها الدعم، لكن مشكلتها الرئيسية قد تكون في عزلتها الاجتماعية وقلّة ذات بينها وسوء مسكنها، فتشعر براحة أكثر بالتحدّث مع من يقدّم لها نصائح عملية ودعماً واقعياً. ومن المؤسف أن يلجأ كثيرون إِلىٰ الاستشارة ظناً منهم أن هذا الاستشاري يستطيع «بعصاه السحرية» أن يعيد المياه إِلىٰ مجراها، ويصحّح كل شيء. وحتى لو كانت الاستشارة تساعد أحدهم في حل مشكلاته، فقد يندهش حين يتوجب عليه تحمّل مسؤولية القيام ببعض الواجبات المتفق عليها. وعليك الوثوق دائماً بحدسك في حكمك علىٰ كل مختص تتعرض له. والتأكد من خضوع ذاك الاستشاري أَو المُعالج النفسي لمراقبة طبية (هذا أمر مطلوب مهنياً، ويمكن اعتباره إحدى أدوات «المراقبة النوعية»). اسأل الاستشاري أَو المُعالج النفسي أن يوضح لك نوع العلاج الذي يتبعه، ومدى فائدته (يوجد حالياً 440 نوعاً من العلاج)، وإذا لم تطمئن له فالجأ إلى آخر.

من هو المُعالج الجيد؟

المُعالج الجيد هو الذي يقوم بتوضيح أسباب المشكلة لديك بطريقة موزونة يسهل فهمها، كما يجب عليه أن يخبرك عن مدة العلاج المتوقعة، والخطوات التي سيتبعها. إن نمط تفاعل المُعالج يعكس نظرية المدرسة التي ينتمي إليها، فقد يكون بعضهم ممن يفضلون الأفعال، فيطلبون منك مثلاً أداء بعض الواجبات والفروض وإتمام بعض التمرينات، بينما يفضّل آخرون قول القليل، ويتوقعون سماع كل الحديث منك.

من الطبيعي دائماً أن تبحث عن الشخص المناسب لمساعدتك. قد تكون تزكية أحد، الأطباء أَو الأصدقاء الشخصية، من أسهل طُرق الاختيار، كما يمكنك الاستعانة بمنظمات مهنية متخصِّصة مثل الجمعية البريطانية للاستشارات، كما أن لدى الـ UKCP والـ UKRC والـ BABCP والـ BPS لوائح بأسماء الاستشاريين المجازين.

قائمة بحث للاستعمال

قام كل من الدكتور ستيفين بالمر Stephen Palmer وكاسيا شزيمانسكا Kasia Szymanska من مركز إدارة الإِجهاد Centre for Stress Management في لندن بتطوير قائمة البحث هذه:

- تأكّد من أن لدى الاستشاري الذي يعالجك مؤهلات مناسبة، وخبرة في مجال الاستشارة والعلاج النفسي.
- اسأل عن الأسلوب الذي يتبعه المُعالج، وكيف يتعلّق هذا الأسلوب بمشكلتك.
- اسأل عن خضوع هذا الاستشاري لمراقبة طبية للاستشارات (تعدّ معظم الهيئات المهنية المتخصِّصة هذه المراقبة إلزامية).
- اسأل عن كون الاستشاري أَو الوكالة الاستشارية أعضاء في إحدى الهيئات المهنية المتخصصة، وعن مدى التزامهما بدستورها الأخلاقي. احصل على نسخة من هذا الدستور إذا أمكن.

- ناقش أهدافك وتوقعاتك.
- اسأل عن أتعاب الاستشاري، هل تناسبك، واسأله إذا كان يقبل التقسيط في حال كونك محدود الدخل. ناقش معه عدد الزيارات ومدة الاستشارة المتوقعة.
- قم بتنظيم جلسات مراجعة منتظمة مع الاستشاري لتقييم مدى تقدم حالتك.
- لا تلتزم بعقود اتفاقيات استشارية طويلة المدى، إلاَّ إذا كنت مقتنعاً بضرورتها وفائدتها لك.
- حاول مناقشة النقاط المذكورة أعلاه في أولى جلساتك، أَو في أقرب فرصة ممكنة إذا لم يتسنَّ لك ذلك.

كما ناقش بالمر وشزيمانسكا عدداً من النقاط الأُخرى التي يجب أن تضعها في الحسبان خلال عملك مع استشاري، وهذه النقاط هي:

- قد تكون مصارحة الاستشاري مفيدة أحياناً للعلاج، ولكن إذا سيطر الاستشاري على الجلسات، وأدارها بحيث يبحث فيها مشكلاته الخاصة، فقد لا يناسبك ذلك. لذا عليك إثارة هذا الأمر في الجلسات الاستشارية. وإذا شعرت، في وقت ما، بأنّه يتجاهلك أَو يستغلك أَو يتلاعب بك خلال الجلسات، ناقش ذلك فوراً مع الاستشاري، فمن الأسهل التعامل مع الأمور حال حدوثها.

- لا ينبغي أن تقبل الهدايا من الاستشاري، ولا ينطبق هذا علىٰ تقديمه لك مواعد علاجية مناسبة. كما لا ينبغي أن تلبّي دعواته الاجتماعية، كأن يدعوك لمطعم أو مقهى، ولا مانع إذا كانت تلك الدعوة ضرورية للعلاج، كأن يصحبك الاستشاري خارجاً ليساعدك علىٰ التخلّص من أحد المخاوف.
- لا تقبل اقتراح الاستشاري تغيير مكان الجلسات من غير سبب وجيه، فلا توافق مثلاً، أن ينقل مكان الجلسات من المركز إلىٰ منزله إلاّ إذا اقتنعت تماماً بالأسباب.
- أظهرت الأبحاث أنه من غير المفيد إجراء علاقات جنسية مع الاستشاريين، أَو المُعالجين النفسيين، ويعتبر الاستشاريون المتخصصون وهيئات العلاج النفسي هذه العلاقة لاأخلاقية.
- ناقش مع مستشارك كل شكوكك حول الاستشارة، وإذا استمرت تلك الشكوك، فاطلب نصيحة أحد أصدقائك، أَو طبيبك، أَو المكتب المحليّ لنصح المواطنين Citizens Advice Bureau أَو الهيئة التخصصية التي ينتمي إليها مستشارك، أَو الوكالة التي توظفه. وإذا ما زلت غير متأكد بعدها، من توافقك مع مُعالجك، فالحل الأمثل ألاّ تلتزم معه بأكثر من جلستين أَو ثلاث حتى تقرّر مدى ارتياحك له. وتذكر أنّه يحق لك دائماً إنهاء الاستشارة متى شئت.

استشارة إجهاد ما بعد الصَّدمة

تزعم معظم الدول الأوروبية، أن لديها العديد من استشاريي إجهاد ما بعد الصَّدمة، ولكن لسوء الحظ فإن مدى ومعايير التدريب ليست متشابهة في كل البلاد. يزعم كثير من المُعالجين النفسيين أنَّهم قادرون على معالجة الـ PTSD، لكن برنامج التدريب لا يشمل هذه الناحية ذاتها. وفي الوقت الذي نجد فيه لدى بعض الأطباء النفسيين المرخصين تدريباً خاصاً بهذا المجال، لا نجد هذا التدريب لدى الآخرين. لذا فعلى كل من يطلب مساعدة مختص أن يبحث، بحذر، في مؤهلاته وتدريبه وخبراته الطبية، وكل ما يتعلَّق بأهليته.

يقول روجر لودوك بارنيت Roger Le Duc-Barnett المشرف الاستشاري في مركز دعم الصَّدمات في بيكنغهام بكنت Trauma Support Centre at Beckenham in Kent والرئيس السابق للجمعية البريطانية للعناية بلجنة استشارة الصَّدمات، British Association for Counselling's Trauma Care Committee يقول: إن اختيار الاستشاري المناسب للصدمات قد يكون محيراً. هذا ولم يُتفقْ على مقاييس المؤهلات المهنية في أثناء تأليف هذا الكتاب (رغم احتمال تغيّر ذلك مع نشر هذا الكتاب). ولزيادة الأمر تعقيداً، فإن عدد المُعالجين النفسيين المؤهلين في بريطانيا ما زال ضئيلاً.

يقترح روجي لو ـ دوك بارنيت على طالب العلاج، وقبل اتخاذه قراره الأخير أن:

- يحضر مقابلة مبدئية، أَو يكلّم المُعالِج المُقتَرَح هاتفياً ليتأكَّد من خبراته وتدريبه في مجال الصَّدمات.
- يسأل عن أسلوب العلاج النفسي الذي سيتبعه المُعالِج، كالسلوك الإدراكي، أَو السلوك العاطفي والعقلي، أَو المركزية، وكيفيَّة تأثير هذه الأساليب علىٰ مساعدتك لتخطّي مشكلاتك المتعلّقة بالصَّدمة وعلاقتها بها.
- إذا كان ضحية الصَّدمة يعرف مُعالجاً آخر، فليأخذ رأي مختص بالاستشاري المُقتَرَح.

نموذج السُّلوك الإدراكي

يفضل روجي لو ـ دوك بارنيت نموذج السُّلوك الإِدراكي من بين مختلف أساليب العلاج الاستشارية المتوفرة. أحد الأسباب الرئيسية لاختياره هذا، توفير الوقت، وبذلك لا يحتاج الذين يتعرَّضون للصدمات إِلىٰ عدة شهور، في محاولة تخفيف الأَعراض التي ظهرت عليهم، فتظهر النتيجة سريعاً. كما أن العلاج المركز والمُصمَّم، يقلِّل من شعور المُعالج بالضياع والقلق والارتباك.

أثبتت الأبحاث فعالية وتأثير أسلوب استشارة السُّلوك الإِدراكي في التعامل مع المشكلات النفسية المتعددة، وتوافق هذا الأسلوب في تعامله مع مشكلات عديدة كالقلق والكرب والإِجهاد والاضطراب والهواجس. وبما أن هذا الأسلوب هو الأكثر تعاوناً، لذا يَحثُ المُعالَج علىٰ اتباع طرق عملية لمساعدة نفسه.

الفصل الرابع عشر

أساليب العلاج الجديدة

EMDR

لم يزل الـ EMDR (إزالة الاستشعار في حركة العين وإعادة هيكلتها Eye Movement Desensitisation and Reprocessing)، ولحين تأليف هذا الكتاب، أحد السُّبُل الجديدة، لعلاج من تعاودهم صور حية ناتجة عن حوادث صادمة، مثل: حوادث المرور والقطارات وحوادث إطلاق النار والكوارث.

لم يتفق الباحثون على كيفية عمل الـ EMDR رغم وجود عدّة نظريات حول طرقه في التأثير علىٰ تحليل الدماغ للمعلومات التي يتلقاها، سواء من الناحية اليُمنى أَو اليُسرى. يقوم الدماغ عادة، بتحليل المعلومات، بتسلسل منطقي يشبه إِلىٰ حدّ كبير ما يقوم به الحاسوب (الكمبيوتر) حين يكوّن الملفات، ويخزّن المعلومات. لكن قد يتعرّض الدماغ في الحوادث الصادمة التي تتسارع فيها الأحداث (وبخاصة حوادث السير وإطلاق النار) لكمية هائلة من

المعلومات والصور المرئية والسمعيّة والحسّيّة، بسرعة يصعُب فيها تحليلها واختزانها، تماماً، مثل اللوحة الإلكترونية وهي في طريقها إلى الخراب؛ فبدلاً من «حفظ ملفات معلوماتية محكمة» تسبح تلك الملفات حول الدماغ في حالة فوضى عامّة.

إن المبدأ الأساسي للـ EMDR هو إعادة التنظيم المنطقي لتلك الفوضى من المعلومات المرئيّة والسمعيّة والحسّيّة، عن طريق استرجاع الصُّور بأسلوب منتظم. وهذا الأسلوب هو البساطة عينها، فهو يتمثّل بقيام المريض بوصف الحادثة تفصيلياً ومرحلياً، مستعيداً ذكرياتها وصورها كافّة، واحدة تلو الأُخرى، كما لو أنه يعيد ببطء شريط ڤيديو. وخلال هذا الوصف، يُطالب المريض بإبقاء عينيه مفتوحتين، متتبعاً حركات أصابع المُعالِج، أَو دقات أصابعه معاً. إن هذا الإجراء مختصر ومركّز، وهو يشبه التقنية المتبعة في التنويم المغناطيسي، ولكن كل أوجه الشبه به تنتهي عند هذا الحد. وتكون هذه الجلسات فردية دائماً، وتستمر الواحدة منها حوالى 45 دقيقة، وقد يُكتفى بجلسة واحدة، أَو تمتد إلى خمس جلسات، قبل أن يشعر المريض بتحسّن.

يُجمع الخبراء ألاّ يقوم بالـ EMDR إلاّ معالِجون مهرة، وَإلاّ فقد يعرض المريض نفسه لمزيد من الأذى النفسي. وغالباً ما ينزعج المرضى كثيراً في أثناء تلك الجلسات لاسترجاع صور الحادثة، فإنّهم قد يعانون، إضافة إلى البكاء، من صعوبة في التنفس، وزيادة ملحوظة في الخفقان. فمن الضروري أن يكون المُعالِج متمرّساً، ذا مهارة عالية للتعامل مع ردود الأَفعال هذه.

أول من طوّر الـ EMDR هي الدكتورة النفسية المستقلة فرانسين شابيرو Francine Shapiro والتي تعمل في الولايات المتحدة؛ فلقد شجّعت تجاربها على المرضى، ونتائجها، كثيراً من الأطباء النفسيين ومختصي الصحة العقلية، رغم أنّها ما زالت مجال جدل. ويصف أحد كبار مشجعي الـ EMDR وهو الدكتور جيفري ميتشيل Jeffrey Mitchell رئيس الجمعية العالمية لإجهاد الأحداث الحرجة International Critical Incident Stress Foundation والبروفيسور المساعِد لخدمات الطوارىء الصحية في جامعة ميريلاند Emergency Health Services at the University of Maryland أنه من أفضل الأَساليب التي استخدمها في مساعدة كلّ من عاملي خدمات الطوارىء، والمواطنين الذين تعرَّضوا للكوارث.

يضيف الدكتور ميتشيل قائلاً: إن هذا العلاج ليس بالضرورة مناسباً لجميع الحالات، لذا يقوم باختيار المُرشَّحين له بحذر. فلا يؤيد استخدامه، مثلاً، لمرضى يعانون من «عدم الوعي والتكليف»، أَو الذين يعانون من اضطراب حاد لانفصام الشخصية، أَو الذين يتعاطون المسكرات، أَو كل ما يذهب العقول. وباختصار، فإنّه لا يفضل استعمال طريقة العلاج هذه، إذا كانت ردود أَفعال الصّدمة معقَّدة بسبب مشكلات نفسية وعقلية سابقة. كما يلتزم الحذر في تعامله مع من ليس لديه الدعم العائلي والاجتماعي المناسبين، فلا يسمح للمريض أن يعود مثلاً إِلىٰ بيتٍ خالٍ بعد الجلسة. وهناك جوانب أُخرى مهمّة في اختيار المرشحين للعلاج، ويعتقد الدكتور

ميتشيل أن العلاج ينجح في الحالات التي يعاني فيها المريض من الإجهاد الكبير نتيجة معاودة صور الحادثة الحرجة في مخيلته.

يصف الدكتور ميتشيل حالة إحدى النساء التي عالجها، بعد أن حاول مسلحون سرقة سيارتها، عند تقاطع الطريق السريع قرب بيتسبيرغ Pittsburgh في بينسلڤانيا Pennsylvania. تجمّدت هذه المرأة خوفاً لمجرّد إدراكها ما يحدث، إذ قرأت في الصحف عن حوادث سرقات مسلحة للسيارات في تلك المنطقة، وقام المسلحون بإطلاق النار في ثلاث من تلك الحوادث. لكنها كانت محظوظة من ناحيتين اثنتين، فقد قامت بتشغيل نظام إقفال الأبواب في بداية رحلتها، لذا لم يتمكّن المسلحون من فتح الأبواب، كما تصرفت بسرعة بأن أطلقت العنان لسيارتها لتنطلق بسرعة فائقة، وكادت أن تصطدم بالسيارات المقبلة، بعد أن تفادتها بصعوبة.

بدأت بعدها أعراض الـ PTSD الكلاسيكية بالظهور، عليها، أياماً عديدة، فلم تستطيع النوم أو العمل، كما كانت تنفجر بالبكاء عند أي إشارة للحادثة. ولكنها بدأت بالتحسّن بعد ثلاثين دقيقة من جلسة الـ EMDR الأولى، وشملت بقية مراحل العلاج سلسلة من الواجبات، حيث كان الدكتور ميتشيل يطلب إليها أن تذهب لموقع الحادثة، مع زوجها أولاً، ومن ثم بمفردها. أصبحت، وبعد أربع وعشرين ساعة بوضع يسمح لها بالعودة إلى عملها، وبدأت الكوابيس المريعة التي كانت تنتابها بالزوال، وإن لم تختفِ كلياً إلاّ بعد أسبوعين.

التعرف على الصَّدمات

ما زال مصطلح الصَّدمة جديداً نسبياً في العلاج الطبي والنفسي، ويسعى الأطباء لفهم المزيد عن كيفية الإِصابة به، وعن الأساليب المضادة له. كانت مجموعة من التقنيّات، قبل عشر سنوات، في بريطانيا موضع تساؤل وريبة، فأصبحت الآن أساليب نفسية مُعتمدة وثابتة. ويُعَدُّ هذا المجال مثيراً ومحبطاً في الوقت ذاته؛ مثيراً لنمو المعرفة يومياً، ومحبطاً لأنَّه كلما ازدادت المعرفة به، وجد ممارسوه أبواباً جديدة أمامهم لفتحها.

الفصل الخامس عشر

طرق إضافية لمساعدة نفسك: التغلّب على الكرب والشعور بالذنب والغضب والقلق

تحذير صحي

يقدم هذا الجزء من الكتاب، تقنيات مختلفة وجدها الكثير من الناس مفيدة، وبالرغم من قيمتها، إلاَّ أنَّه يجب عدم اتخاذها بديلاً عن نصيحة المختص، ودعمه. إذا كنت في شكّ، فاسأل طبيبك، أو قم بالاتصال بإحدى الوكالات مثل الجمعية البريطانية للاستشارة (راجع صفحة 199) وقد يكون من المفيد ايضاً، أن تبحث عن المعلومات والنصيحة عند إحدى الجمعيات المتخصّصة.

هناك العديد من التقنيات التي تساعد الأفراد على التعامل في الحالات والمواقف العاطفية الصعبة. ولاستحالة تقديمها في فصل واحد، سيكون تركيز هذا الفصل على مجموعة محدّدة من تقنيات

لمساعدة النفس، وبالإمكان استخدامها. ومع مزيد من القراءة، سنعرض معلومات عن العديد من المنشورات التي تقدّم مجموعة من التقنيات العملية التي يمكن تنفيذها من قِبَل القرّاء.

الكرب

هناك أوقات كثيرة في حياتنا، نشعر فيها بالإحباط وثبط الهمة، نستخدم فيها تعبير الكرب لِنَصف حالتنا. ومع ذلك فالكرب هو أكثر من مجرد الشعور بالإحباط، ويعامل كمرض (مذكور وموضح في DSM IV أكبر وسيلة مستخدمة للتشخيص) من قِبَل المختصين الطبيين. وغالباً ما يستمر الشعور بالإحباط المزاجي فترة وجيزة بينما يسوء الكرب مع مرور الوقت.

قد يظهر الكرب عند ظهور بعض المشكلات الصحية مثل، كسل في الغدة الدرقية، أو من خلال إساءة استعمال المسكرات والمخدرات. بعض الأشخاص قد يكونون عرضة للإصابة بالكرب من الناحية الوراثية، لأن هناك دلائل على أن الكرب قد يكون وراثياً عند بعض العائلات. ومن ناحية ثانية فقد تكون حوادث الحياة عاملاً مؤثراً لظهور الكرب، وهناك حالياً بعض الدلائل التي تربط بين الكرب والتعرّض للإجهاد.

يجد بعضهم أنفسهم أنّهم يكربون ببطء، خلال فترة زمنية، من غير أن يلاحظوا أنّهم مكروبون فعلاً؛ فينخفض بذلك مستوى النشاط

وبتراجع الأداء الوظيفي، ويفقد الشخص قدرته على التعامل مع من حوله، ويعاني أيضاً من هبوط في نوعية المعيشة. كثيرون من الذين يعانون من مشكلات في النوم، وآلام لا يعرف مكانها، وفقدان أَو زيادة في الوزن، أَو مشكلات في المعدة وتعب شديد، كل أولئك قد يكونون مصابين بالكرب من غير أن يشعروا بذلك. أصدرت مؤسّسة الصحّة العقلية، قبل عشر سنوات، تقريراً مبنياً على أبحاث أجريت من قبل طبيبين عامّين، وتبين أن ما يقرب من ثلثي الأشخاص الذين يحضرون العمليات الجراحية، ولديهم أعراض بدنية، مصابون بالكرب في واقع الأَمر.

إن معرفة المشكلة والحصول على المساعدة، هو المفتاح لوضع الكرب تحت السيطرة. بعدها يمكنك البحث عن العلاج النفسي والاستشارة، أَو أخذ دورات عن التصرّفات الإِنسانية. وقد تكون القائمة التالية هي الخطوة الأولى في هذه المرحلة.

قائمة الكرب

إذا كانت إجابتك بنعم عن خمسة أَو أكثر، من المشاعر التالية، فهذا يعني إصابتك بالكرب، ومن المفيد، أن تبادر لرؤية طبيبك.

الأعراض	نعم	لا
أن تشعر بالفراغ وربما بالرغبة في البكاء.		
فقدان الرغبة أو المتعة في الأنشطة اليومية.		
فقدان الوزن مع عدم اتباع نظام معيّن.		
صعوبة في النوم.		
الضجر والشد العضلي.		
التعب أو فقدان النشاط.		
الشعور بعدم الفائدة وفقدان احترام الذات.		
عدم القدرة علىٰ التركيز واتخاذ القرارات.		
التفكير بالموت وربما التفكير بالانتحار.		

كما ذكرنا سابقاً، فرغم أن لبعض الناس القابلية الوراثية للإصابة بالكرب، فإن طريقة تفكيرهم غالباً ما تكون المسبّبة للكرب فعلاً. وعلىٰ سبيل المثال فهناك أبحاث تشير إلىٰ الفرق في طرق التفكير والنتائج المصاحبة لها بين المتفائلين والمتشائمين. فغالباً ما تكون حياة المتفائلين أكثر سعادة، وعلاقاتهم ناجحة، ويعيشون مدة أطول كما يتماثلون للشفاء أسرع من المتشائمين. الفرق الوحيد بينهما هو أن المتفائل يحاول البحث عن كل ما هو جيد، في كل الأوضاع التي تواجهه، بالإضافة إلىٰ التقليل من التفكير السلبي قدر الإمكان. ويميل الأشخاص المكروبون إلىٰ طريقة التفكير السلبية. وكما ذكرنا في الفصل السادس عن فرضياتنا عن العالم فإنّ الأشخاص يستطيعون أن يكوّنوا نظرة سلبيّة عن أنفسهم «أنا عديم الفائدة» وعن الآخرين «لا أحد يفهم»، وعن العالم «الحياة بلا معنى»، فطرق التفكير السلبية

تزيد من سوء حالة الكرب، لأن هذه الأفكار السلبية تعمل علىٰ منع الأفراد من التفكير في حل مشكلاتهم.

جدولة الأنشطة

يبطىء الكرب من نشاطك الجسدي والعقلي. فقد تشعر أن الأنشطة اليومية مجهدة جداً. والأشخاص الّذين ينشغلون بالأنشطة أميل إلىٰ التماثل للشفاء بطريقة أسرع من غيرهم. لذلك فإنّه من المهم للأشخاص المكروبين، أن يشغلوا أنفسهم كلياً أو قدر الإمكان بالعالم المحيط بهم، بالرغم من عدم رغبتهم في فعل ذلك. ومن أجل هذا السبب، فإنّه من المفيد تصميم جدول للأَنشطة التي تميل إلىٰ فعلها مثل:

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
8 ـ 9	وجبة الإفطار	وجبة الإفطار					
9 ـ 10	الاتصال بمايك	الاتصال بآمي					
10 ـ 11	المشي في الحديقة العامّة	الذهاب إلىٰ السوق					
11 ـ 12	تنظيف المطبخ	احتساء القهوة وقراءة الجريدة					
12 ـ 1	الغداء	التسوق					

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1 ـ 2	غسل الصحون بعد الغداء	الغداء					
2 ـ 3	قراءة كتاب	مشاهدة التلفاز					
4 ـ 5	الاتصال بجين	زيارة سو					
5 ـ 6	استخدام الإنترنت						
6 ـ 7	تنظيم أنشطة يوم الثلاثاء						
7 ـ 8	العشاء	العشاء مع سو					
8 ـ 9	متابعة التلفاز	تنظيم أنشطة يوم الأربعاء					
9 ـ 10	القراءة قبل النوم	القراءة قبل النوم					
11 ـ 12	النوم	النوم					

إن الأَنشطة تقلِّل من الشعور بالتعب، وتشجعك علىٰ فعل المزيد والتفكير بطريقة أفضل. وقد تبدأ بساعة في كل مرة. وكثيرون وجدوا أن الالتزام بقائمة أعمال مدونة علىٰ ورقة تسهل عليهم القيام بهذه المهمات، وتعطيهم الشعور بالسيطرة علىٰ ما يحدث، والاعتداد بالنفس علىٰ ما أنجزوا. ومن المهم أن تحاول إجراء موازنة بين الأَنشطة الصعبة والسهلة. وعندما يصاب الأفراد بالكُرب، فقد

يعزلون أنفسهم عن الأَنشطة التي كانوا يستمتعون بها سابقاً، وعلىٰ سبيل المثال: الاستمتاع بالمساج والسونا والذهاب لرؤية المحلات واحتساء القهوة، أَو متابعة أحداث العالم من خلال الجلوس في المقاهي المحلية، أَو الذهاب إِلىٰ صالونات التجميل من أجل العلاج كشد الوجه مثلاً، إلخ. من المهم أيضاً أن يشمل جدول الأَنشطة مثل هذه النشاطات. ورغم عدم شعورك بالمتعة كما في السابق، إِلاَّ أنها قد تشعرك برفع معنوياتك أكثر مما تتوقَّع.

وهذه الأَنشطة على وجه الخصوص تناسب الأشخاص الذين «يلومون» أنفسهم علىٰ الطريقة التي يشعرون بها. وهؤلاء هم الأشخاص الذين لا يقدِّرون ما ينجزون، والذين يعتقدون أنَّه «من الواجب عليهم» تنظيف منازلهم، وإعادة ترتيب مطابخهم في أوقات راحتهم؛ بدلاً من إعطاء أنفسهم وقتاً لتدليلها، مثل اهتمامهم بالأعمال الرتيبة تماماً.

ومن المفيد أيضاً أن تضع لائحة بالأمور التي تمكنت منها، ومن ثَم قم بتقييم هذه الأمور حسب درجة صعوبتها، وعلىٰ سبيل المثال استعمال مقياس من صفر إِلىٰ 8:

8 7 6 5 4 3 2 1 0

(0 = غير صعب و8 = صعب جداً)

التنزّه في الحديقة العامة	=	3 (صعوبة قليلة)
الاتصال بجين	=	2 (صعوبة قليلة جداً)
تنظيف المطبخ	=	7 (عملية صعبة جداً، لأنّه في حالة من الفوضى)

وعند كتابتك للائحة، اختر الأمور التي تتراوح درجتها بين 3 ـ 5، فقد يشق عليك القيام بأمور تزيد صعوبتها عن الـ 5 في هذه المرحلة. وعلىٰ العكس من ذلك فكلما تدنّت الدرجة عن ثلاثة، فقد يصبح سهلاً جداً عليك. ومن ناحية أُخرى، فإن الأعمال التي تتراوح درجتها بين 3 أَو أقل قد تُعَدُّ أنشطة ممتعة لك، لتملأ وقتك من غير أن تبذل جهداً كبيراً. تذكر أن تهنىء نفسك علىٰ ما أنجزت: انظر إِلىٰ ما تمكنت من إنجازه بدلاً من أن تنظر إِلىٰ الأمور التي كنت تعتقد أنَّه كان عليك إنجازها. وتدوين مثل هذه الأمور يزودك بدلائل وشواهد علىٰ ما أنجزت. كل منا كان لديه أيام صعبة، وكان سهلاً عليه، وقتها، أن يشعر بأنّه لم ينجز شيئاً. هذا وإن تدوين الأمور، التي تحسّنت فيها، قد يساعدك علىٰ تقديم الموازنة الحقيقية للتقدم الذي أحرزته في هذه الأيام.

تعاطي الأدوية

من المهم أن نضع في الاعتبار دور الأَدوية إذا كان لها دور، فقد كثر استعمال الأَدوية المضادة للكرب في الآونة الأخيرة. وتم اكتشاف هذه الأَدوية في الخمسينيات، والأبحاث التي جرت لاختبار مدى فعالياتها كانت سبباً لأن توفر لنا في التسعينيات مجموعة من الأَدوية المتطورة لهؤلاء الذين يعانون من الكرب. وقد تعطى هذه الأَدوية للحالات المتوسطة إِلىٰ الحادة من الكرب، بالرغم من تعاطيها في الحالات الخفيفة. وبعض الأَدوية يعطى بالتدريج مع زيادة الجرعة بمرور الوقت، وهناك أدوية جديدة ذات معيار ثابت، وآثار إيجابيَّة،

قد لا تظهر قبل مرور أسبوعين أَو أكثر. وعلينا أن نفهم أن العقاقير تحتاج وقتاً حتى تعطي فائدة، ونتائجها غير فورية. وفي الوقت الذي تختفي فيه بعض الأَعراض عند الأفراد في، ستة إِلىٰ ثمانية أسابيع، فقد يمتد العلاج، بعدها، إِلىٰ أربعة شهور أَو ستة لضمان النتائج الإيجابية. وباتباع التعاليم في هذه الفترة، تقلل بعدها نسبة الأَدوية بدلاً من إيقافها فجأة.

كثيرون لا يحبون تعاطي الأَدوية خيفة أن يعتمدوا عليها. مع أنّه لم يظهر أي دليل علىٰ أن الأَدوية الجديدة تؤدي إِلىٰ الاعتماد عليها، وأن تركها بعد فترة قصيرة قد يؤدي إِلىٰ نكسة. تعمل الأَدوية المضادة للكرب علىٰ تغيير كيميائية الدماغ، وحيث إن الكرب يعمل علىٰ تغيير الطريقة التي يعمل بها الدماغ، تعمل هذه الأدوية بالتالي علىٰ تصحيح هذا التغيير.

وكما هو الحال في كل الأَدوية الموصوفة، فإنّه يجب إعلام طبيبك الخاص عن مدى التحسّن، فقد يستطيع تعديل الجرعة، أَو نوع الدواء الموصوف؛ وقد لا يمانع طبيبك أن تناقش معه الآثار الجانبية للأَدوية، مثل جفاف الفم والنعاس، إلخ. وبذلك تكون لديك فكرة موجزة عن الأَعراض التي قد تنتابك.

بعض الأشخاص، اختاروا أَدوية الطب البديل مثل، سانت جون وارت St John's Wort، وهي نبتة معروفة بخصائصها المضادة للكرب والتي يصفها الأطباء في كثير من البلدان مثل ألمانيا. ودواء السانت جون وارت متوفر، ومن السهل الحصول عليه من محلات

الأكل الصحي. ومن ناحية ثانية، وبالرغم من أن كثيرين أفادوا منه، فقد دلّت الأبحاث الحديثة على أن السانت جون وارت قد يؤثّر علىٰ فعالية بعض الأَدوية. لذلك من الأفضل استشارة الطبيب العام قبل تناول أي دواء. ومن المستبعد أن يكون لسانت جون وارت الأثر الفعال في علاج الحالات الحادة من الكرب.

إن الوصول إلىٰ طُرق سليمة في التفكير، هو أمر أساسي للحدّ من المشاعر التي تؤدي إلىٰ الكرب أو محوها. راجع الفصل السادس (فرضياتنا عن العالم: أثر أسلوب التفكير في تقديم المساعدة أو منعها)، لتذكيرك بتغيير أفكارك الانهزامية.

الشعور بالذنب

يُعَدّ الشعور بالذنب عاطفة غير نافعة أحياناً. ويعتقد البروفسور وندي درايدن wind Dryden الطبيب النفسي والمحاضر والكاتب، بوجود ثلاث حالات للشعور بالذنب.

1 ـ أن تعتقد أنك تخطيت القِيَم والمبادىء التي تلتزم بها، وأن ترى وتحكم علىٰ الأمور بشكل مطلق، وعلىٰ سبيل المثال: «يجب ألا أضع نفسي أبداً في مواجهة مع الآخرين، أو أن أظن نفسي فوق الآخرين».

2 ـ أن تركّز علىٰ نتائج ما يجب عليك فعله، أو تجنّبه، كأن تكون الحالة مثلاً: «كان من الواجب عليّ أن لا أسرع منذ البداية»، «من المفروض أن أنذر تلك السيدة».

3 ـ أن تتمسّك باعتقاد ثابت، تقريباً، أنك مذنب لمجرد وجودك في هذا العالم. كأن يشعر أحد ما، بأنّه مذنب، ولا يتمكّن من إخبارك عن السبب، وهذا مثال عن النوع من الشعور بالذنب.

الصنفان الأولان من حالات الشعور بالذنب، هما من أفعال قمنا بها، أو اختيارات اتخذناها، ونتائج هذه الخيارات. أما الصنف الثالث من حالات الشعور بالذنب، فقد قام البروفسور درايدن بوصفه بأنه «الشعور بالذنب نحو الوجودية» وهذا الشعور يبقى مع الأشخاص إلاّ إذا قاموا بتعديل نظرتهم عن الحياة. وفي بعض الأحيان يقوم الناس الطيبون بفعل أمور سيئة، وقد يندمون على أفعالهم.

شعور الناجين بالذنب

إن شعور الناجين بالذنب، له رنين خاص يتماشى مع قالب هذا الكتاب. لأن اسمه يعني أن الناجين يعانون من إجهاد كبير نتيجة إنقاذهم من حادثة خطيرة، أو كارثة، توفي فيها العديد من الأشخاص. وقد تسيطر على أحدهم بعض الأفكار مثل «ماذا لو؟»، «لولا ذلك»، «على افتراض أن لدي. . .» وقد يمعن الناجون النظر، بشكل مستمر، في حقائق تتعلّق بالحادثة الخطيرة، ظهرت جليّة بعد مرور فترة طويلة. وقد يتسلّحون بهذه المعلومات، ويعذّبون أنفسهم بشكل قاسٍ على عدم تصرّفهم بطريقة مختلفة وقت الحادثة. وإذا كان الناجي الشاعر بالذنب قليل الحظ لكونه يعاني من «الشعور بالذنب نحو الوجودية» قبل وقوع الحادثة الصادمة، فإن الشعور بالذنب الذي يتبع ذلك يكون أكبر من أن يحتمل.

عموماً، إن الشعور بالذنب هو عاطفة غير نافعة. لأنَّها لا تحسّن من حالة الأمور، بينما قد يتحوّل غيرها مثل، الندم والتوبة إلىٰ أفعال إيجابية. فإذا ارتكبت خطأً فإنَّه من المجدي أن تصحح هذا الخطأ. والأشخاص الذين يشعرون بالندم والتوبة غالباً ما يحاولون فعل أي شيء لتصحيح الوضع. ومن ناحية أُخرى، فإن الأشخاص الذين يشعرون بالذنب تجاه أمر ما غالباً ما يحاولون تجنّب الأشخاص والأماكن، والأَنشطة التي تذكّرهم بذاك الشعور. وكخيار آخر، فإنَّهم قد ينغمسون في الشعور بالاشمئزاز من أنفسهم، وينعزلون عن أي اتصال اجتماعي. وقد يُؤدي مثل حالات هؤلاء الأشخاص إِلىٰ الكرب.

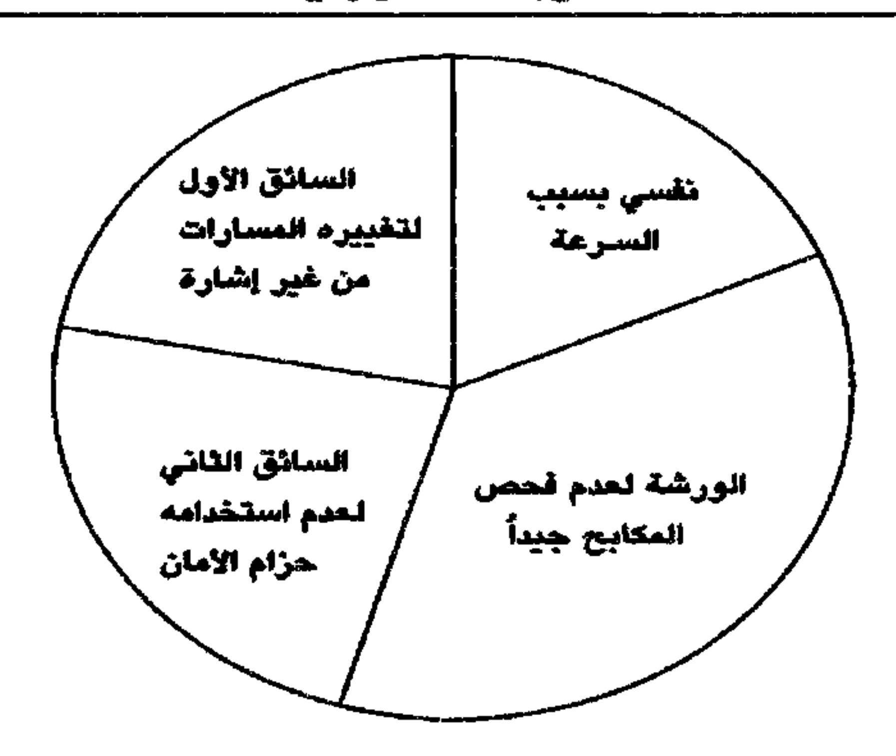
نصائح للتغلب على الشعور بالذنب

- اسأل نفسك ما الشيء الذي تشعر تجاهه بالذنب.
- قم بسؤال نفسك: إذا وجدت نفسك اليوم في الوضع نفسه تماماً، فهل تتصرّف بطريقة مختلفة؟
- قم باكتشاف جوهر المعتقدات التي تؤثّر علىٰ نمط حياتك، واسأل نفسك: أبالإِمكان تطبيق مثل هذه المعتقدات في جميع الأوقات؟
- تذكر القاعدة الأساسيَّة الموضحة سابقاً في هذا الكتاب: الأمور السيئة تحدث للناس الطيبين، وهم نفسهم يرتكبون الخطأ في بعض الأحيان.

- اختبر نمط تفكيرك على سبيل المثال إذا كان من نوع الأفكار الانهزامية الموضحة في صفحة 83 ـ 84.
- تقبّل فكرة أنّك إنسان خطّاء.
- اعمل ما بوسعك للآخرين لتسهيل الأمور عليهم.
- لا تختبىء بعيداً عن العالم، لأن ذلك وحده يؤدي إِلىٰ الكِرب.
- تعلَّم مسامحة نفسك، وتذكّر أن المسامحة هي خُلُق نبيل تستطيع اختياره لتدرّب نفسك.

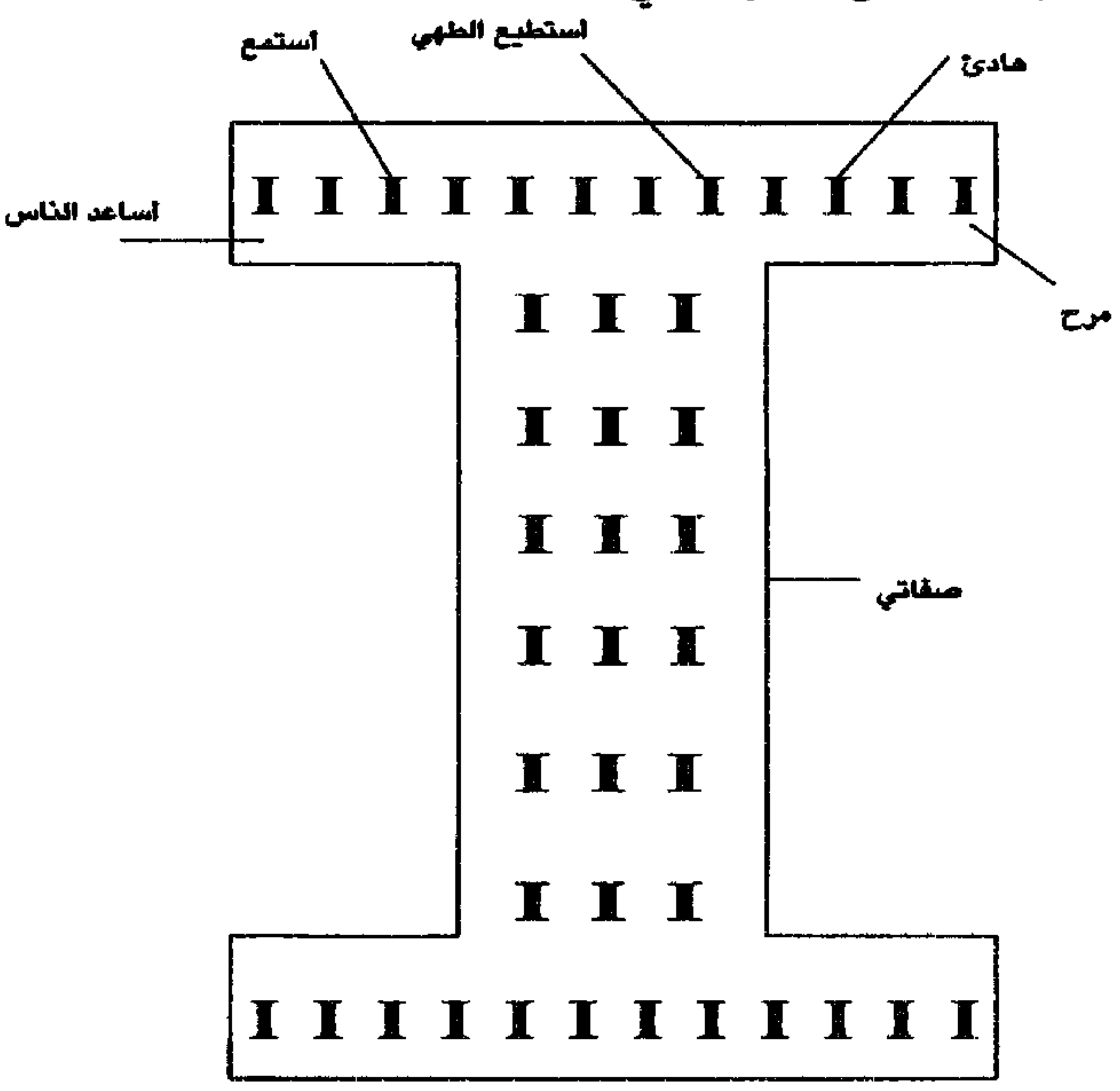
وقد تجد مفيداً لك أن ترسم دائرة وتقسمها، مثل تقسيم قالب الحلوى، جاعلاً كل قطعة تمثّل قدر المسؤولية التي تقع علىٰ عاتق كل من كان له علاقة بالحادثة.

فطيرة المسؤولية



الأَنا الكبيرة والأَنا الصغيرة

عندما تجد نفسك أنّك تنتقص من قدرك، تستطيع استعمال ما يسمى: بالأَنا الكبيرة والأَنا الصغيرة، طريقةً لتساعد نفسك على الرؤية المتوازنة للنفس البشرية التي تمثّلها.



ولأنني لم أفعله فإنني إنسان سيء» فإنك تضع مفاهيم شاملة بأن الأَنا الكبيرة (أنت) إنسان سيء. ولكنك إذا نظرت في داخل هذا الشكل «الأَنا الكبيرة» فإنّك تجد العديد من «الأَنا الصغيرة» وهذه «الأَنا الصغيرة» تمثل كل الأجزاء الصغيرة التي تشكِّل «الأَنا الكبيرة». وعندما تنظر إلىٰ وحدات «الأَنا الصغيرة» قم بوضع لائحة بما تمثّله كل واحدة منها.

علىٰ سبيل المثال:

- إنني لطيف مع الحيوانات.
- إنني أساعد الآخرين.
- إن ظلي خفيف.

وباستمرارك بهذا التمرين، سترى أنّه بالرغم من ارتكابك الخطأ، فإن هذا الخطأ هو جزء منك كإنسان كامل. وهذه التقنية ستساعدك علىٰ تكييف حياتك وفقاً للنظرة الموضوعية التي تُعَدُّ من أول الأُمور التي تتعرّض للتغيير لدى الشخص المضغوط.

تحليل الفوائد والثمن

من الصعب تغيير سلوكك، وبخاصة إذا كان هذا السلوك ملازماً لك منذ شهور أَو سنوات أَو عقود. وقد تكون غير متأكّد من أنّك تريد تغييراً، لأن اتباعك هذا السُلوك المعين قد ينتج عنه بعض العواقب. وتحليل الفوائد والثمن المقابل لها، قد يساعدك علىٰ فهم الفائدة التي ينشئها مثل هذا السُلوك في حياتك.

المشكلة: العجز عن اتخاذ القرارات	التاريخ 23/ 12/ 2000
الفوائد	**الثمن**
1 ـ أنا لا أخطىء أبداً	لا أتعلم شيئاً أبداً
2 ـ إيقاف المناقشات في المنزل	علاقة باردة لا تتطوّر أو تنمو
3 ـ الشعور بالأمان	لا أستطيع فعل الأشياء التي أحب، لأن حياتي متغيرة دوماً

عندم تنتهي من كتابة الفوائد والثمن لسلوكك، ستصبح، بعدها، في وضع أفضل، يجعلك قادراً علىٰ اتخاذ القرار في أن تبقى علىٰ ما أنت عليه، أو تغيِّر من وضعك.

الغضب

إن الشعور السليم هو الذي يلائم الحالات والمواقف، ويمر من غير أن يسبِّب أذى للشخص نفسه، أو للذين من حوله. نستطيع ـ بربط الغضب باستجابة «المواجهة أو الهروب»، المذكور في الفصل الأول ـ تفهُّم معنى الصَّدمة والإجهاد. ويلعب الغضب دوراً لصالح الفرد في دفاعه عن نفسه. ولا أظن أن أحداً قد يقترح عليك محاولة كبت ردود أفعالك كلياً، لأنَّها قد تنقذ حياتك.

وهناك اختلاف شاسع بين الغضب المحمود، والغضب المذموم الذي يلبث وقتاً ما، ويفسد الأمور، ويدمِّر الفرد نفسه، والآخرين من حوله، وتميل بعض الأبحاث إلىٰ أن هناك رابطة قوية بين الغضب الشديد وأمراض القلب المتعلِّقة بالشرايين. بالإضافة إلىٰ أن الغضب قد يؤدي إلىٰ رفع مستوى الكوليسترول، ومشكلات خطيرة في

الجهاز الهضمي، وتساهم أيضاً في ارتفاع ضغط الدم، وزيادة الحساسية نحو الألم.

لائحة بما يغضبك

إذا كانت إجابتك بنعم عن أحد الأعراض التالية، فمن المحتمل أنَّك تعاني من الغضب المذموم، ومن الأفضل أن تبحث عن مساعدة مختص.

الأعراض	نعم	لا
الشعور بالغضب من غير سبب		
إخراج غضبك على الآخرين		
أن تحلم يقظاً بالانتقام		
المعاناة من الكوابيس في الانتقام		
الرغبة في ضرب الأشياء الجامدة		
تعليق بعض الأشخاص على غضبك		
وتوترك وصرير أسنانك والإطباق على فكك		

إن فرص الشعور بالغضب غالباً ما تزيد إذا شعرنا بأنّنا، أو من نحب، لم نُعامل بشكل لائق أو انْتُقِص من قدرنا من قِبل منظمة (مثال: خدمات الطوارىء أو أحد الموظفين). وقد تهدأ مشاعر الغضب مع الوقت أحياناً، أو قد تستمر عند بعض الأشخاص، أو تزداد حدَّتها. على كل حال فإنَّه من الأفضل زيارة الطبيب عند التغيُّر الحاد في الشخصية.

نصائح للتكيف مع الغضب

هذه لائحة باستراتيجيّات التكيّف مع الغضب، يمكن الرجوع إليها عندما تستاء من غضبك، وترغب في أن تسيطر على مشاعرك:

- استعمل المهارات المعروفة والمذكورة سابقاً على سبيل المثال، إذا كان تفكيرك يحتوي على الكثير مما يجب عن سلوك الآخرين، واسأل نفسك إذا كانت هذه الطريقة مفيدة لك.
- تمشَّ خارجاً إذا وجدت صعوبة في السيطرة على غضبك، ابدأ بالخروج من الحالة التي أنت فيها بالمشي حتى تهدأ أعصابك.
- استعمل تقنية الاسترخاء التي ستذكر لاحقاً في هذا الفصل في صفحات 216 ـ 219. وقد تجد أن تمرين التنفّس من أنفعها.
- تعلّم أن تكون حازماً، لأن مهارات الحزم سوف تزوّدك بالطريقة المناسبة للتعبير عن مشاعرك حرفياً وبدقّة.
- تجنّب المسكرات، لأنها تزيد من غضبك.
- ابتعد عن المهدئات (إلاَّ إذا كانت بوصفة طبيب)، فبعض الأَدوية مثل أمفيتامين AMPHETAMINES وبعض المركبات غير القانونية كالكوكايين ستزيد من غضبك. وتذكّر أنّ الكحول هو مخدّر يؤدي إلى الكرب، ويؤثّر سلباً على مزاجك وعلى قدرتك على الشفاء.
- قم بالتخطيط للحالات التي تتوقع أن يكون تحمّلها صعباً.

وقد تجد من المفيد أيضاً أن تحتفظ بمفكرة، تدوّن فيها ما يغضبك، وما أسبابه وما مداه، (مستعملاً مقياس الصفر = لا غضب، إلىٰ 8 = غضب شديد) واذكر الأفكار التي كانت تدور في رأسك وكيفيّة سلوكك. إن الاحتفاظ بمفكرة تدوّن عليها علىٰ الأقل يومياً وإلىٰ ثلاثة أسابيع، أو أكثر، قد تساعدك علىٰ رؤية ما إذا كان هناك نمط معين لمشاعرك ولسلوكك، وعلىٰ معرفة نوع الحالات التي غالباً ما تثير غضبك، وتعطيك المفكرة أيضاً الفرصة لمراقبة مدى تحسّنك في التغلّب علىٰ غضبك، لأنك تستطيع دائماً أن ترى في أوراقك ما حدث سابقاً.

الحــزم

الأشخاص الحازمون، دائماً، مستعدون للسؤال عما يريدون، محاولين ألاّ ينتهكوا حقوق الآخرين في هذا المضمار، إنّهم يتبعون سيناريو يدعى «اربح ـ اربح»، فهم يأخذون علىٰ عاتقهم مسؤولية أفعالهم، ملاحظين أن لديهم اختيارات، حتى لو كانت هذه الاختيارات بين أمرين أحدهما أقل ضرراً من الآخر. والحزم يستطيع أن يحسّن علاقتك مع الآخرين، كأن يقلّل من السلوك غير المرغوب فيه (مثل العدوان)، ويساعدنا علىٰ تحسين مشاعرنا تجاه أنفسنا. ومعظم الكليات والمعاهد المسائية تقدم غالباً دورات في الحزم.

الخجل

يظهر الخجل بطرق وهيئات مختلفة. والأشخاص الذين يشعرون بالخجل غالباً ما يعتقدون أنّهم انحدروا عن المستوى المثالي الذي

لديهم أَو لدى الآخرين. والخيار الآخر أنَّهم قد يشعرون بالخجل لأنهم يعلمون أنَّهم تصرّفوا بطريقة لا يرضى عنها بعض الأَشخاص، أَو المجتمع بصفة عامة، وقد يكون ذلك لأن لديهم أفكاراً يحكم عليها الناس بطريقة قاسية، ويتراءى لهم أن هؤلاء يعانون من مشاعر غير سليمة أَو خاطئة.

توصف مثل هذه الحالات (بالشنيعة) حسب التعبير الإدراكي، ومن الأمثلة علىٰ ذلك، أن تخبر نفسك أن بعض جوانب شخصيتك، أَو طريقة معيشتك غير ملائمة أَو مدعاة للخجل. وفي أغلب الأحيان يُعَبَّر عن الشناعة بانتقاد الضعف الشخصي «إذا رأوني أبكي فإن هذا أمر شنيع، ماذا سيظنون بي؟» هذا وإنّ لدى الأَشخاص الذين يعانون من الخجل القدرة علىٰ تجنّب المواقف والأَشخاص والأماكن التي يعتقدون أنَّها تذكّرهم بضعفهم، ولديهم قدرة علىٰ الانسحاب بعدّة طُرق، وعلىٰ سبيل المثال تجنُّبُ التقاء الأعين هو أحد طرق الانسحاب، وكذلك تجنّب الاتصال الاجتماعي. وهناك تعبير معروف للخجل، وهو بتبني فكرة (أفضل وسيلة للدفاع هي الهجوم). ومن يلجأ إلىٰ مثل هذا يبدي خجله بسلوك هجومي.

والنوع الثالث والأخير للسلوك الانفعالي، هو باستعمال المسكرات أَو المخدرات بزعم أنها مخصّصة لقتل الشعور بالخجل.

إن التعامل مع الخجل يعني الاعتراض علىٰ الطريقة التي ترى فيها نفسك أَو الحادثة والموقف، في وضع تعتقد أنه مدعاة للخجل،

وذلك حسب علم النفس الإدراكي (راجع طرق التفكير السلبية ص ص 83 ـ 84.

المذلّـة

الشعور بالمذلّة مرادف لاعتقادك أنك فقدت مكانتك بطريقة ما. والأَشخاص الذين يشعرون بالمذلّة يعانون من رغبة في الانتقام، ويعتقدون أنّهم إذا تمكّنوا من تحقيق الأذى للأَشخاص المسؤولين عن إذلالهم فإنّهم سيشعرون بالرّاحة. والإذلال أَو المهانة مرتبطان بمراحل التفكير نفسها التي تستثار حين الخجل والشعور بالذنب. وبخاصة في حالة قلقهم بأن ينظر إليهم بنظرة دونية لفقدانهم مكانتهم الاجتماعية.

يُتبع الشعور بالخجل والمذلّة بعض المواقف، مثل، العلاقة الجنسية غير المرغوب فيها، والاغتصاب والاعتداء الجنسي. فقد يشعر الضحايا حينئذ بالقهر، بل بالعار، وقد يعتقدون أن الآخرين سيحتقرونهم نتيجة ذلك. وضحايا الاغتصاب، مثلاً، سيخافون من ظنّ الناس أنّهم لم يقاوموا الاعتداء بشكل كاف، أَو سيعتقدون أن الناس سيقولون: إنّهم سعَوا لما حدث لهم، لأنّهم تصرّفوا أَو خاطروا بأنفسهم بطريقة ما.

نصائح للتغلّب على الخجل والمهانة

- قم بسؤال نفسك: أتعتقد أن أحدهم يحتقرك نتيجة الحادثة التجربة أَو الموقف، ولماذا؟

- قم بسؤال نفسك: أكنت تحتقر من مر بتجربتك نفسها؟
- وإذا كان جوابك في كلتا الحالتين سلباً ـ لا ـ فاسأل نفسك: لماذا تحملها مسؤولية ما حدث في بداية الأمر؟

القلق

كيف يكون قلقك بنّاء

إن نسبة 39٪ من الأمور التي تقلق من أجلها لا تحدث أصلاً، ونسبة 32٪ من الأمور التي تقلق من أجلها حدثت فعلاً، وحوالى 21٪ من الأمور التي تقلقك غالباً ما تكون تافهة ولا قيمة لها، و9,0٪ المتبقية هي للأمور الهامة التي يحق لك أن تقلق من أجلها.

وإذا توقفت عن القلق كلياً، فإنَّك ستقلّل من شأن نفسك، أو موظفيك أو عائلتك، وقليل من القلق والتوتر يجعلك تشعر بشعور أفضل. لذلك لا تتوقَّف عن القلق، وركِّز على 9٪ من الأمور، ودع 91٪ وراء ظهرك.

الاحتفاظ بمذكرة دوِّن فيها قلقك

سيساعدك الاحتفاظ بمذكرة على أن تقلق بشكل منظم وبنّاء. خذ أي مذكرة، وقسّمها إلى أربعة أقسام مستخدماً العناوين التالية:

الأمور التي قد تحدث

1 ـ أمور اليوم المقلقة (الأمور المتوقع حدوثها).

2 ـ أمور اليوم المقلقة (الأمور التي حدثت).

أحداث اليوم الحقيقيّة

3 ـ أمور اليوم المقلقة (الأمور التي لا قيمة لها).

4 ـ أمور اليوم المقلقة (المشكلات الهامّة).

قم بتعبئة هذه العناوين 1 ـ 2 ـ 3 قبل أن تذهب إلىٰ النوم، واختر أكثر الأوقات التي تكون فيها نشيطاً وحيوياً لتعبئة الجزء الرابع.

يستحق الجزء الرابع بعض التعليقات الخاصة، علماً أن القلق علىٰ المشكلة لا يحلها. ولكن فعل شيء من أجلها يحلّها بالتأكيد. يخاف الكثيرون من اتخاذ القرار خوفاً من أن يكون خاطئاً، ولكن غاب عن ذهن هؤلاء أن عدم اتخاذ القرار هو القرار المفقود. وعلىٰ كل حال، حتى إذا لم تقم بأي مبادرة، فسيستمر حدوث الأمور، وما عليك إلا أن تقرر إن كنت تريد أن تكون في الصورة (علىٰ قدر الإمكان) أو تدع الأمور تحدث هكذا. لا بد من الاختيار حتى ولو كان أهون الشرين.

الاسترخاء

عندما تشعر بالقلق أَو الغضب، فمن المفيد لك أن تلجأ إِلىٰ تمرينات الاسترخاء المتراوحة بين التي تتطلب إِجهاداً وحركة إِلىٰ التي لا تتطلّب إِلاَّ التنفّس الجيدِ وبعض تمارين التخيّل أَو التصوّر. وسنوضح الآن أربع طُرق معروفة.

التنفّس

- تنفّس من أنفك، وعدّ حتى أربعة.
- أخرج الهواء من فمك، وعد حتى خمسة.
- أرخِ كتفيك في أثناء إخراجك الهواء من فمك.

استعمل عضلات معدتك عندما تقوم بإدخال الهواء وإخراجه حتى تتحكّم في بنفسك. وعلىٰ سبيل المثال، عندما تدخل الهواء استعمل عضلات معدتك لدفع الهواء، وعندم تخرج الهواء استعمل عضلات معدتك لسحب الهواء. وبهذه الطريقة سيصبح تنفّسك عميقاً حيث يساعدك علىٰ الاستفادة القصوى من هذا النوع من الاسترخاء.

عندما يشعر الناس بالقلق يتنفّسون بطريقة سطحية، وعند حدوث ذلك، فإن حصول الجسم علىٰ الأكسجين يكون قليلاً، ولذلك يقوم بعض الناس بالتنفّس بسرعة لتعويض هذا النقص. ومن ناحية ثانية فإن التنفّس السريع يُشعِر الأشخاص بالدوار أَو الإغماء، وقد يكون هذا مخيفاً، وهذا النوع من التنفّس قد يؤدي إِلىٰ حالة تدعى فرط التنفّس، والتي سنصفها لاحقاً في صفحة 221.

قم بالتدرب على هذه التمرينات حتى تشعر بأنّك قادر على ممارسة تمارين التنفّس السليم في أي مكان وزمان. إنّها بسيطة، لكنها فعّالة، وتستطيع أن تخفّف من حدّة العصبية. إنّها مفيدة وخاصة في الأوقات التي تواجه فيها مواقف صعبة، أو في المواجهات.

تمارين الشد العضلي

1 ـ استلق على الأرض، واجعل نفسك مرتاحاً.

2 ـ شد جميع عضلاتك ثم ارخها مبتدئاً بقدميك. ركّز على الثقل الذي تشعر به في قدميك عندما تهويان وتتجهان إلى الأرض.

3 ـ قم بشد عضلات رجليك أشد ما يمكن، ثم أرخها. ركّز على الثقل الذي تشعر به في ساقيك وهما تتجهان إلى الأرض.

4 ـ قم بعملية الشد والرخي منتقلاً إلى جميع عضلات جسمك، من الورك والمعدة والصدر إلى الأذرع والرقبة ثم الوجه.

ملاحظة: إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم، أو مشكلات في القلب، فمن الواجب عليك استشارة طبيبك قبل ممارسة هذا التمرين.

التصوّر

1 ـ اختر مكاناً آمناً للجلوس أو الاستلقاء.

2 ـ تخيّل أنّك في حديقة في الوقت الذي تحب من أوقات السنة، مستمتعاً بالنظر إلى الأزهار والنبات والأشجار، وكل ما هو جميل.

3 ـ بعدها تلاحظ وجود حائط في أحد جوانب الحديقة، وفي وسط الحائط باب خشبي من الطراز القديم، وعليه معدنية مزخرفة.

4 ـ ثم تتجه نحو الباب وتفتحه.

5 ـ وفي الطرف الآخر تجد نفسك في خلوة منفرداً، ومتميزاً في مكان آمن، لا أحد يعرفه أو يستطيع حتى الوصول إليك فيه.

6 ـ استمتع بوجودك هناك.

7 ـ وعندما تكون مستعداً عد أدراجك إلى الباب.

8 ـ دع المكان، وأغلق الباب بشدّة خلفك، متيقناً أن هذا المكان الآمن متوفر لك دائماً، وفي الوقت الذي تختاره للزيارة.

9 ـ تمش حول الحديقة، وعندما تصبح مستعداً افتح عينيك.

ملاحظة: هذا التمرين قد يستغرق من دقيقتين إلى نصف ساعة معتمداً على الوقت الذي ترغب في أن تخصّصه له.

الإرساء

«الإرساء» تمرين بسيط، تقوم فيه بتجميع المشاعر الإيجابية والهادئة والراسخة في مادة معينة تلازمك غالباً، كأن تكون شيئاً يرافقك باستمرار. وكل ما هو مطلوب منك، عندما تشعر بالتوتر والقلق أن تمسك بتلك المادة التي اخترت، وتركّز في تلك المشاعر المرتبطة بها.

1 ـ قم باختيار مادة، ولنقل خاتماً.

2 ـ أغمض عينيك، وركّز في بعض جوانب حياتك التي تجلب

البريق الدافيء والبسمة على وجهك، وقد يكون هذا الجانب شخصاً، أو مكاناً، أو نشاطاً يجعلك تشعر بالثقة تجاه نفسك.

3 ـ قم بدلك الخاتم لتعكس الأفكار السعيدة، واستمر بفعل ذلك مدة خمس دقائق أو أكثر.

4 ـ انتظر عدة دقائق، ثم كرِّر ما فعلت.

5 ـ وباتباعك هذا النمط، أو الروتين، ستكون لديك المشاعر الإيجابية المرساة في المادة التي اخترت، ومن بعدها وبمجرد لمسك هذه المادة ستشعر بهذه المشاعر الطيبة فوراً.

إرشادات للقلق والحمية

قد تسوء حالة القلق عند تعاطي المنبهات، مثل: الشاي والقهوة والكولا والشوكالاته، التي تحتوي كلها على مادة الكافيين. فالكافيين مادة منبهة، ومن الأفضل تجنّبها عندما نشعر بالقلق والغضب، لأننا نقوم بفرز الأدرينالين عندما نشعر بالقلق، وهذا بدوره سيؤثّر على مستوى السكر في الدم الذي قد يهبط فجأة. لذلك، ومن أجل المحافظة على المستوى الصحيح، من المهم أن نأكل وجبات قليلة ومتعددة خلال اليوم، ونتجنّب السكر المكرر، وغيره من المواد التي تمد بالكثير من الطاقة وبسرعة. ولنعلم أن تناول الأطعمة البطيئة الانتشار في الجسم مثل الكربوهيدرات (البطاطس ـ المعكرونة ـ الأرز ـ الخبز ـ التفاح ـ الموز) فكرة جيدة، لأنها تمد الجسم بالقوة وبطريقة متساوية ومضبوطة.

نوبات الهلع

إن نوبات الهلع والاختلاف في أنواع الأعراض أمر شائع جداً. فقد يشعر أحد المصابين، مثلاً، بالحرارة والآخر بالبرد، لذلك خصَّصنا مؤشرات عامة.

قائمة نوبات الهلع

إذا كنت تعاني من أربعة، أَو أكثر، من الأعراض التالية فإنك غالباً ما تعاني من نوبات هلع، وقد تستفيد إذا طلبت مساعدة المختص.

الأعراض	نعم	لا
خفقان وتسارع في دقات القلب		
التعرق		
الرجفة		
انقطاع في التنفّس ـ ضيق في النفس		
الشعور بالاختناق		
آلام في الصدر		
الغثيان		
الدوار		
الشعور بعدم الانتماء والزيف (التصنّع)		
الخوف من الموت		
الإحساس بالوخز		
البردية أَو التوهج الحراري		

ملاحظة: بالرغم من أن نوبات الهلع مكربة، إلاَّ أنها لا تهدد الحياة دائماً، ومع ذلك وعند ظهور الأعراض غير المألوفة، من الأفضل أخذ نصيحة الطبيب.

التعامل مع نوبات الهلع

- تذكر أن نوبات الذعر ليست إلاَّ مبالغة في ردود أفعال الجسم نتيجة الإِجهاد. وهي نوبات مزعجة، ولكنها غير مؤذية.
- تعرف علىٰ الأَفكار الانهزامية والمخيفة التي تشغل ذهنك عند إصابتك بنوبات الهلع، ثم وازنها بنوع نمط التفكير الموضح في الصفحات 83 ـ 93 في جزء التفكير السلبي. علماً أن إضافة المزيد إِلىٰ أفكارك الانهزامية سيزيد الأمور سوءاً.
- أعط لخوفك وقتاً حتى يزول، وارْضَ به، مُدركاً أنَّك ستتجاوزه.
- لا تحاول تجنّب مخاوفك، لأن ذلك سيزيدها سوءاً. ومواجهة الخوف سيساعد علىٰ تلاشيه مع مرور الوقت.
- عندما تشعر بتحسّن، خطِّطْ لما ستقوم به بعد ذلك.
- فكِّر بالتقدّم الذي أحرزته في كل مرة تواجه فيها مشاعرك، ومن ثَم أثْنِ علىٰ نفسك لأنَّك واجهت مخاوفك.

فرط التنفّس

إن فرط التنفّس ـ ببساطة ـ المبالغة في التنفّس، وهذا شيء قد يفعله بعضنا أحياناً. وقد تكون المبالغة في التنفّس ملائمة في بعض

الأوقات؛ كالجري من أجل اللحاق بالحافلة، أو القيام بالتمرينات المجهدة، فهو يتطلب المزيد من الأوكسجين، ومن الضروري التنفّس بسرعة. وفي بعض الأحيان، إذا لم يقم أحدهم بلون من ألوان الأنشطة البدنية، وكان يشعر بالقلق، فقد يزداد تنفّسه، وهذا دليل علىٰ وجود مشكلة ما. وفي حالة دخول المزيد من الأوكسجين إلىٰ مجرى الدم فإن ذلك قد يزعج آلية الجسم المتوازنة، وتمرين التنفّس المذكور سابقاً، يساعد علىٰ تجنّب فرط التنفّس. فتذكر أن تتنفّس بطريقة منتظمة، لأن ذلك مفتاح القضاء علىٰ هذا الشعور المزعج.

قد يسبب فرط التنفّس عند بعض الناس نوبة هلع، لذلك فمن المهم أن نتدرّب علىٰ تمرينات التنفّس يومياً. وهذه الطريقة للتنفّس المنتظم (أن تتنفّس مثلاً من خلال أنفك مستخدماً العد من 1 ـ 4، وتخرج الهواء من فمك مستخدماً العد من 1 إلىٰ 5) سوف تقلّل من خطر انتشار فرط التنفّس. وبعض الناس يحملون معهم كيساً من الورق، وينفخون فيه عندما يشعرون أنّهم يعانون من فرط في التنفّس. وهذا التمرين فعّال، لأننا عندما نخرج الهواء، نخرج معه ثاني أكسيد الكربون، وباستنشاقه مرة أُخرى من الكيس، ستنخفض نسبة الأوكسجين المرتفعة في مجرى الدم، وبذلك تقل الآثار الناجمة عن فرط التنفّس.

استخدام التخيلات المساعِدة على تخفيف القلق

ذكرنا سابقاً، أن الأشخاص الذين يشعرون بالقلق يتجنّبون المواقف والمواجهة، لذلك فإن حياتهم تصبح مقيدة. وغالباً ما

يتطلب الأمر أكثر من قرار بسيط لتغيير سلوك التجنّب (التفادي) لديهم. وقد اتضح أن مواجهة الخوف، الذي أمامنا، أمر مفزع، وعلىٰ سبيل المثال، إذا كنت تعاني من الخوف من الأماكن المغلقة، ولم تستخدم المواصلات المحلية مدة سنتين، فإنّك ـ باستخدامك لمقياس التقييم الموضح في صفحة 220 (الصفر = من غير ذعر والثمانية = ذعر كبير) ـ ستجد أنك تعاني من الدرجة 7 في التقييم لمجرد التفكير في ركوب القطار. ومحاولتك إجبار نفسك علىٰ مواجهة الخوف من غير الاستعداد الذهني لذلك، قد يعرضك لنوبة هلع حادة. وهناك أسلوب فني فعّال قد يستخدم، وهو أسلوب التخيل (التصوّر)، وهذا الأسلوب يعدك لمواجهة الحدث، ويساعدك علىٰ تقليل القلق وتخفيف توترك، ويدربك علىٰ أساليب التكيف التي قد تساعدك. إذا كانت درجة قلقك تتراوح بين 4 أو 5 مستخدماً التقييم ذاته. فربما حان الوقت لاستخدام المواصلات المحلية.

تتطلّب التخيلات المساعدة من الأَشخاص أن يتخيلوا أنفسهم وهم يتغلّبون علىٰ الحالات التي تسبِّب لهم المخاوف عادة. والقصة التالية تصف المراحل العملية للتعامل مع مخاوف معينة، فلنقل، مثلاً، السفر عبر النفق الأرضي.

قصّة مايف Meave

رأت مايف، بعد وصولها إلىٰ لندن من إيرلندا، رجلاً يقفز أمام سكة النفق، ووقعت الحادثة عندما كانت تقوم بزيارة لأحد المواقع

التاريخيَّة، وفي بداية تقبلها لاستخدام المواصلات المحلية بعد الحادثة، كانت تجد صعوبة في التنقّل في الأنفاق، وتتجنّب فعل ذلك كلما استطاعت، وإثر ذلك، عندما بدأت عملها الجديد، بدأت تلاحظ كم سبّب لها هذا التجنّب أو التفادي من صعوبات، قرَّرت بعدها مواجهة مخاوفها. والخطوات التالية مبنية على الطريقة التي اتبعتها مايف لتتعامل بنجاح مع مشكلتها.

1 ـ في البداية اكتب قائمة مخاوفك، موضحاً تسلسل الأحداث حسب المواقف المخيفة والمرتبطة بالتنقل بالنفق، مستخدماً المقياس من صفر إلىٰ ثمانية.

قائمة مايف

التفكير بالذهاب إلىٰ محطة النفق	=	3
الحصول علىٰ تذكرة	=	4
الوقوف علىٰ رصيف المحطة	=	5
الصعود إلىٰ القطار	=	7
الشعور بأنك عالق في النفق	=	8

2 ـ وعندما تنتهي من كتابة القائمة، اختر موقفاً منها لا يتجاوز تقييمه رقم 4 ـ 5 (اختيار الموقف ذي الدرجة العالية سيصعب الأمر، والموقف الأدنى من درجة 2 لن يكون مجدياً).

اختارت مايف وقوفها علىٰ الرصيف، وقيّمته بدرجة 5، ثم طُلب إليها أن تتخيل التالي:

3 ـ الآن، أغمضي عينيك، وتخيلي نفسك واقفاً على الرصيف.

استخدم كل حواسك، وتخيّل الناس على الرصيف والمشاهد والروائح، تخيّل نفسك وأنت تراقب القطار قادماً وعائداً، وتابع مشاعر القلق لديك. استخدم التمرينات المساعِدة مثل التنفّس الصحيح وتمرين الإرساء، وتحدث إلى نفسك لتساعدها على البقاء ضمن الحادثة. لقد تعلّمت مايف مسبقاً كيف تسترخي من خلال التنفّس الصحيح، كما قامت بإرساء ذكرى ممتعة لخاتم كان يلازمها دائماً، وكانت قد تعلّمت أيضاً كيف يعمل جسمها عند القلق، وكيف يطلق الأدرينالين إلى الجسم، وأن الأَعراض البدنية لديها كانت طبيعية. كما تحدَّثت مع نفسها بعبارات مساعدة مثل: «لن يستمر الوضع»، «من الطبيعي أن نخاف، ولكن لن يصيبني شيء، وقلقي سوف يزول بمرور الوقت».

إذا كنت تستخدم طُرق التكيّف التي تخصّك، فإن قلقك سيزول غالباً، وعندما يصبح بدرجة 3 يمكنك بعدها اختيار موقف أكثر صعوبة من القائمة التي دونتها.

قامت مايف بهذا التمرين على مدى يومين وثلاث مرات يومياً، حتى تحول قلقها إلى درجة 3. وفي تلك المرحلة، قرَّرت القيام برحلة إلى النفق وممارسة هذا التمرين على الواقع.

وجدت مايف أن التمرين على الواقع كان ناجحاً، وبالرغم من أن قلقها ارتفع إلى درجة 5 عند الممارسة. استغرق الأمر وقتاً قليلاً

حتى هدأ قلقها. استخدمت الطرق المساعدة كلها، وكانت سعيدة بما أنجزت، وأعطاها نجاحها الثقة لزيادة درجة صعوبة الجزء الذي ستختاره من قائمتها، واستغرق الأمر معها أكثر من عشرة أيام من التدريب اليومي، حتى تخلَّصت من مخاوفها في التنقّل بالمواصلات المحلية.

ولمزيد من الاستفادة من التمرينات المذكورة سابقاً، فإنك تحتاج لأن تمارسها باستمرار. وعندما تشعر بالثقة الكافية، فإنَّك تحتاج لمتابعة مسيرة حياتك اليومية، وعندما تقوم بتمرين حي، فعليك اتباع كل الطُرق المساعدة التي تدرّبت عليها في مخيلتك؛ ومن المهم أيضاً أن تجزّىء التمرينات إلىٰ خطوات يمكن القيام بها. علماً أن محاولة القيام بأمور كثيرة سيسبِّب لك الضغط، وقد يؤدي بك إلىٰ الشعور بالإخفاق. وتذكر الحكمة القديمة «النجاح يولّد نجاحاً».

إذا وجدت صعوبة في استخدام مخيلتك فعليك القيام بهذا التمرين، لتحسن من قدرتك علىٰ التصوّر، وتنمي عضلات مخيلتك، ومثل كل شيء في هذه الحياة بالتمرين تتحسن قدراتك.

- تخيل نفسك تنظر إلىٰ السماء ليلاً.
- تخيل نجمة وراقبها وهي تضيء وتظلم، قم بتكرار ذلك.
- تحقَّق من قدرتك علىٰ متابعة إحدى النجمات في السماء.

الفصل السادس عشر

الحياة بعد الصَّدمات

إن المشكلات الحقيقية في هذه الحياة قابلة لأن تكون أموراً لا تشغل ذهنك إِلىٰ أن يأتي يوم، وتلفت نظرك فجأة من غير أن تتوقعها، أَو حتى من غير أن تكون مستعداً لها. والحوادث الصادمة غالباً ما تصنف مع أمور الحياة غير المسيطر عليها. لا أحد يُستثنى منها، ولا بد أن تقع.

قد تكون الصَّدمات مسبِّبة للألم النفسي الشديد. وفي الوقت الذي لا يقترح فيه المُعالجون تحمّل الصَّدمات كنوع من التجربة لبناء الشخصية، نجد للصدمة الشخصية أثراً كبيراً على كثير من الأَشخاص لجهة تغيير مجرى حياتهم لوضع أفضل علىٰ المدى الطويل، حتى مشاهدة الحوادث الصادمة قد تساعد علىٰ توضيح جوانب مهمّة في الحياة.

ولا يوجد شخص لديه إحساس، ويقول لمن هو في محنة: «إنتظر، فبعد مضي سنتين أَو ثلاث، ستكون بحال أفضل بسبب ما

أصابك». والحقيقة أن كثيراً من ملفات الحالات عند المختصين تحتوي علىٰ هوامش، لها نتائج مذهلة. وكثير من المرضى يؤكدون، بعد مضي عدة سنوات، علىٰ الاستشارة بعد الصَّدمة بتعليقات مثل: «إن فقدان وظيفتي هو أفضل ما حدث لي، لأنه لولا حدوثه لَما أصبحت صاحب مهنة حرَّة، ولَما تمكّنت من فعل ما أفعله الآن». أَو «عندما تركت زوجتي مع طفليّ، وأجبرت علىٰ العيش في ملجأ، كانت عيشة قاسية، ولكن لولا حدوث ذلك، لما كنت علىٰ ما أنا عليه من سعادة واستقرار مع طفليّ وزوجي الجديد الذي أحبه».

وغالباً ما يقول الاستشاريون: إن العمل مع ضحايا الصَّدمات يُعَدُّ أحد الجوانب المثمرة في عملهم. إن ضحايا الصَّدمات هم أناس طبيعيون تعرضوا، ببساطة، لحوادث غير طبيعيَّة. وكل من يمر بتجربة صادمة، أَو يحاول أن يساعد أحداً يعرفه في أزمته، يحتاج إِلىٰ النظر وراء ما حدث، وإِلىٰ تذكير نفسه بأن لا أحد تستمر أزمته إِلىٰ الأبد.

قد تمر الأزمة عند بعضهم بسرعة، وقد تطول عند آخرين، ولا زمنَ محدداً لطول الوقت، أَو لحدة الذكريات التي تتركها الصَّدمات. والقضية الهامّة هي: كيف نقوي أنفسنا كأشخاص من خلال التجارب الصادمة؟ وكيف نستغل تلك التجارب لتعلم مهارات جديدة في التكيّف معها؟

كما ستعلم، أيضاً، من خلال قراءتك لتاريخ الحالات العديدة في هذا الكتاب، فإنّ الصَّدمات، مثل: حوادث السيارات الطفيفة

والاعتداءات وعمليات السطو، غالباً ما تُظْهِر ما خفي من المشكلات التي تشغل الفكر، والتي لم تَتمّ معالجتها منذ البداية. وقد تعطي الأزمةُ الشخصيةَ فرصة لحل المشكلات القديمة التي لم تواجهها سابقاً.

وهناك رابطة قوية بين المحنة والأمل، بمعنى أنّه عندما نواجه المحن، نتعلق بأمل أن هناك أمراً جيداً سيحدث. وبالتركيز علىٰ هذا الأمل، نرسم مصيرنا وفرصتنا بشكل من الأشكال. والرمز الصيني «للأزمة» هو جمع لشخصيتين إحداهما تعني الخطر والأُخرى تعني فرصة.

أتمنى أن يكون هذا الكتاب قد ساعد في توضيح معالم الطريق للبحث عن المعلومات الصحيحة، وساعد أيضاً في تحويل كل ما يصيبك في هذه الحياة إِلىٰ فرص يجب استغلالها.


مجلة
الابتسامة



الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

حصريات مجلة الابتسامة

** شهر نوفمبر 2018 **

www.ibtesamah.com/vb

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي



التَكَيُّف مع صدمات الحياة

إن نتائج الصدمات تتوغل في كل جوانب حياة الأفراد وحياة القريبين منهم. لقد اعتاد أكثر الناس على سماع تقارير وسائل الإعلام كحادث طائرة لوكربي Lockerbie، ومجزرة دنبلين Dunblan، أو انفجار أوكلاهوما Oklahoma، وكذلك حادث الغاز السام في محطة طوكيو لقطارات الأنفاق، والانفجار في السفارة الأمريكية في نيروبي، حتى أصبحنا نخشى أن ننسى النتائج المفزعة لتلك الحوادث التي أصابت من كان ضمن إطارها أو قريباً منها. أما حالات الصدمات، فإنها ليست مرتبطة بالكوارث؛ فحادث مثل سرقة، أو عسر في الولادة، أو مشاهدة جريمة قتل، أو حجز، يمكن أن يكون بمنزلة تجربة فظيعة لها وَقْعٌ مؤلم على الأفراد كَوَقْعِ الكوارث الكبيرة.

إن كتاب التَكَيُّف مع صدمات الحياة، يبحث في كيفية تمييز الإجهاد الذي تُسَبِّبه الصدمات، ويبحث في العون المتوفر من الجهات المختصة، وسبل تقييمها. إن جلادينا ماكماهون تتعرض لمشكلات أكثر واقعية، تقترح لائحة من أساليب المساعدة الذاتية، مثل مهارات التفكير وأساليب الاسترخاء، إضافة إلى اللجوء إلى الاستشارات المتخصصة. وتختم الكتاب بلائحة من العناوين الضرورية واقتراحات لكتب لمن يريد المزيد من القراءة.

المؤلفة جلادينا ماكماهون تحمل شهادتي الـ BAC كطبيبة ممارسة، والمعالجة النفسية للسلوك الإدراكي .BABCP Accredited Cognitive-Behavioural Psychotherapist وتعمل محاضرة أساسية في برنامج الدراسات العليا لشهادة المعالجة الاستشارية Post Graduate Diploma in Therapeutic Counselling في جامعة إيست أوف لندن University of East London وحرّرت اكثر من ستة عشر إصداراً، قامت بكتابتها أو شاركت فيها. ولها ظهور دائم في محطات الإذاعة والتلفزيون، وهي المختصة النفسية المقيمة في برنامج إسپريسّو Espresso على القناة الرابعة، مجلة ييس !YES! Magazine، وهي الآن الخالة آغوني Agony Aunt على موقع الإنترنت GMTV.


Exclusive
For
www.ibtesama.com